SIRT KASLARINIZA SINIF ATLATMA ZAMANI S.122

MUSCLE & FITNESS®

MIKE O'HEARN FITNESS SUPERSTAR
48 Yaşında Hiç Olmadığı Kadar İyi
MIKE'IN ÖZEL ANTRENMANI İÇİNDE! S.8

HEYKEL VÜCUDU
Üst Vücudunuzu Heykel Gibi Yontun

PİRAMİT SİSTEMİ ŞİMDİ

30 GÜNDE 6-PACK

KESİNLİKLE YAPMANIZ GEREKEN 9 HAREKET

DEV SET İLE KAS İNŞASINA BAŞLAYIN

BULGAR METODUNU ŞİMDİ KEŞFEDİN! S.66

AĞUSTOS 2017 / SAYI 80 FİYAT 10 TL
ISSN 1309-5706



muscleandfitness.com.tr ISSN 1309-5706

NATURE'S SUPREME



MULTIVITAMIN FOR WOMEN

- Kadınlara özel geliştirilmiş multivitamin
  - Cranberry (Turna Yemişi), Koenzim Q10 ile desteklenmiş formül
- Quali® Blend patentli ham madde
- Vejeteryan kullanımına uygun bitkisel kapsül
- Tatlandırıcı, Koruyucu, Gluten içermez
- Ana Bileşen Menşe: Fransa



MULTIVITAMIN FOR MEN

- Erkeklere özel geliştirilmiş multivitamin
  - Ginseng, Koenzim Q10, Zerdeçal, L-Karnitin ve Amino Asit ile desteklenmiş formül
- Quali® Blend patentli ham madde
- Vejeteryan kullanımına uygun bitkisel kapsül
- Tatlandırıcı, Koruyucu, Gluten içermez
- Ana Bileşen Menşe: Fransa



PROBIOTIC 5B

- Her kapsülde 11 cins 5 milyar aktif probiyotik mikroorganizma
  - 600 mg inülin (Prebiyotik)
- Probiyotiklerin canlı bir şekilde bağırsağa ulaşmasını sağlayan bitkisel Drcaps™ kapsül
- Tatlandırıcı, Koruyucu, Gluten içermez



LACTASE ENZYME

- Her kapsülde 25 mg laktaz enzimi
- Patentli Tolerase®-L ham madde
- Vejetaryen kullanımına uygun bitkisel kapsül
- Tatlandırıcı, Koruyucu, Gluten içermez
- Ana Bileşen Menşe: Fransa



OMEGA 3

- Yüksek oranda EPA ve DHA
  - EPA: 360 mg
  - DHA: 260 mg
- Meg®3 Patentli Ham madde
- Bağırsakta çözünen kaplamalı softjel
- Tatlandırıcı, Koruyucu, Gluten içermez
- Ana Bileşen Menşe: Kanada



VITAMIN D3

- Her kapsülde 1000 IU D3 vitamini
- Patentli Quali®-D ham madde
- Vejetaryen kullanımına uygun bitkisel kapsül
- Tatlandırıcı, Koruyucu, Gluten içermez
- Ana Bileşen Menşe: İsviçre



VITAMIN



- Her efervesan tablette 1000 mg C vitamini
  - 10 mg Çinko ilaveli
- Patentli Quali®-C hammadde
- Koruyucu, Gluten içermez
- Ana Bileşen Menşe: İngiltere

naturessupreme naturessupreme naturessupreme

İçindekiler **M&F**

AĞUSTOS 2017

SAYI 80

HER SAYIDA

ÖNE ÇIKANLAR

BÖLÜMLER



KAPAK KONUSU

KAPAKTA

MIKE O'HEARN /// Fotoğraflar Per Bernal



B S N
FINISH FIRST.®

EDİTÖRDEN

Yaz Biterken

Bu ay kapağımızı ilerlemiş yaşına rağmen halen fitness endüstrisinin vazgeçilmez isimlerinden biri olan MIKE O'HEARN'E ayırdık.

Mike O'Hearn tam 48 yaşında. İlerlemiş yaşına rağmen 20'lik delikanlılarla yarışacak ölçülerde fiziğe sahip ve bunu ağırlık antrenmanlarını aksatmamasına bağlıyor. Buna ek olarak, kendisi ile yapılan söyleşide de okuyacağınız gibi ağırlık antrenmanlarında "oldukça" ağır yüklerle çalışıyor.
Muscle & Fitness dergisi olarak biz de antrenmanlarda kaldırdığınız ağırlıkları kontrollü şekilde arttırmanın, vücut geliştirmenin en önemli kurallarından biri olduğunu her fırsatta hatırlatıyoruz.
Yine her ay olduğu gibi bu ay da dergi içeriğimiz oldukça zengün. Bu sayıda fitness literatüründe kanıtlanmış tekniklerden çokça bahsediyor olacağız;70 ve 80'li yıllarda Bulgar halter takımının başarısının altında yatan Bulgar Metodu, kuvvet ve hacminizi geliştirmek için Piramit ve Ters Piramit sistemlerinin önemi, Dev Setleri nasıl uygulayabileceğiniz, Rest-Pause (Dinlen-Durakla) sistemini antrenmanlarınıza nasıl aktarabileceğiniz ve ilginizi çekebileceğini düşündüğüm daha birçok yazı ile karşınızdayız.
Yazımın başlığını yaz biterken koydum. Biliyorum, hepiniz bu yaz en iyi fiziğinizle meydana çıkmak için çok ter döktünüz, yemediniz-içmediniz ve eminim ki karşılığını da aldınız. Ancak sakın yaz bitiyor diye rehavete kapılmayın. Kendinize her zaman yeni hedefler koymalısınız. Biz M&F Tükiye ekibi olarak amacınızın kısa dönemli başarılar olmaması gerektiğini düşünüyoruz. Orta ve uzun vadeli fitness hedefleriniz olmalı. Tıpkı Mike O'Hearn gibi. Hedeflerinizi gerçekleştirmek için her zaman olduğu gibi yine yanınızda olacağız.

Baş Editör
Selçuk UZUN

MUSCLE & FITNESS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
CÖMERT TAVASLIOĞLU

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
KAAN HATİPOĞLU

BAŞ EDİTÖR
SELÇUK UZUN

EDİTÖR
MÜCAHİT YOLCU

GRAFİK TASARIM
AYBERK MEYDANCI

KATKIDA BULUNANLAR
ALİ HALİS ŞAHİN

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. MURAD GÜDÜCÜ

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi
B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon: 0212 276 55 83
Faks: 0212 276 56 90

MATBAA VE BASKI
APA Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 28 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

ISSN
ISSN 1309-5706











29,3% Protein
Şeker Yok
Tuz yok

Doğal Protein Kaynağınız

supplementler.com da



> Model, vücut geliştirici, powerlifter ve dövüş sanatları ustası olarak on yıllardır süregelen başarıların adamı Mike O'Hearn, dinçliğinin sırrını açıklıyor: istikrar ve aşırı yüksek ağırlıklar kaldırmak.

YAZAN JIM SCHMALTZ ///
FOTOĞRAFLAR PER BERNAL VE MICHAEL NEVEUX

CAZİBE MERKEZİ





BAZILARI DOĞUŞTAN MÜKEMMELDİR, BAZILARI OLMAK İÇİN UĞRAŞIR, bazıları da var ki o kadar uzun süre mükemmel kalırlar ki bir süre sonra insan mı değil mi diye sormaya başlarsınız. Kim gibi mi? Mike O'Hearn'ı takdimimizdir. Nereye baksanız gördüğünüz, fitness dünyasının başarılı yıldızı O'Hearn'ın özgeçmişi en az fiziği kadar mükemmel! Yalnızca powerlifting, vücut geliştirme ve judoda aldığı unvanlarla yetinmemiş, cazibeli bakışlarıyla sayısız derginin kapağına taşınarak insanları hayran bırakmıştır.

Kendisi 500'den fazla derginin kapağına taşınarak tarihin en çok fotoğrafı çekilen fitness modeli olur. Bu bile M&F'e dokuzuncu kez kapak oluşu. Yani Lou Ferrigno ve Arnold Schwarzenegger'den sonra üçüncü sırada ve daha çok kez olacağa benziyor.

Çıkık elmacık kemikleri ve vücut yapısıyla, O'Hearn Tanrı'nın özel mesai harcadığı denen tiplerden. Benzerini Adonis veya Herkül gibi mitolojide ya da aşk romanlarının kapaklarında nadiren görebilirsiniz. Sanki birisi Steeve Reese ile Fabio'yu bir makineye atmış ve ikisinin de en iyi yönlerini alan bir melez yaratmış! Peki, eksik mi kaldı dersiniz? Düşündüğünüz gibi O'Hearn o tip kitapların kapağına taşınmış ve kılıçla kuşanıp sandalet giydiği birçok yapımda aktör olarak boy göstermiştir.

Yalnız biz öyle sadece kamera ışıklarının altında terleyen tatlı bir çocuktan bahsetmiyoruz. O'Hearn birçok vücut geliştirme dalında bir

sürü kupa kazanmış olan elit bir atlet. Öyle Olimpos Dağı'ndan zembille inip biz ölümlülerle biraz yaşamaya gelen biri değil. O'Hearn, spor salonunda sonu gelmeyen çalışmaların ve 190 santimlik cüssesinin içini doldurmak için kaldırdığı aşırı yüksek ağırlıkların bir sonucu. Genelde bu tip atletik/modellik/oyunculuk kariyerleri birkaç sene, taş çatlasın 10 sene sürer. O'Hearn öyle olmadı. Kariyer ömrünün bir eşi yok. Fitness dünyasının The Simpsons'ı adeta. Hâlâ tutuluyor, hâlâ isteniyor ve daha uzun süre öyle kalacak gibi.



En yeteneklisi ya da en beceriklisi olmayabilirim ama hepsinden çok çalışabilirim.



GENÇLİK AZMİ

Peki, O'Hearn nasıl yapıyor? Vücut geliştirici Dave Draper'ın da dediği gibi, "İşin sırrı, bir sırrı olmamasıdır." "En yeteneklisi ya da en beceriklisi olmayabilirim ama hepsinden çok çalışabilirim" diyor O'Hearn. "İlk adımın, uzun mesafelerden daha önemli olduğunun bilincindeyim." İşin esprisinin istikrar ve yöntemini bilmektir diyor. Ve eğer gerektiği gibi çalışırsanız beklediğiniz fırsat kapınızı çalacaktır. Çaldı da! O'Hearn sadece genetik olarak değil hayatındaki tesadüfler bakımından da şanslı olduğunu kabul ediyor.

Dokuz kardeşin en küçüğü olan O'Hearn Washington'daki evlerinde ona örnek olan, ağırlık kaldırma ve dövüş sanatlarında onu yönlendiren insanlarla büyümüş. "Sıra dışı bir annem, babam ve kardeşlerim vardı" diyor. "Babam vücut geliştiriciydi ve futbol oynardı. Annemden dövüş sanatları öğrendim. Bütün kardeşlerim sporcuydu. Motivasyonum tamdı." Daha 14 yaşındayken Washington Eyaleti

Gençler Vücut Geliştirme Yarışmasını kazandı ama cilalanmış vücuduyla verdiği pozlarla yetinmeye hiç niyeti yoktu. Powerlifting ve judoya gönül verdi. Güney Kaliforniya'ya taşındıktan sonra dört kez Kaliforniya powerlifting birincisi oldu ve Kaliforniya judo şampiyonasını tam dört kez kazandı. O doğru yerlerden biri de,



Sevdiği şeyi yapmakta özgür olan bir çocuktum.



O'Hearn'ın barın altına geçip 350 kg ağırlık kaldıran adamları izlediği spor salonuydu. O zamanlar bu adamların powerlifting şampiyonu olduklarından habersizdi; adamların öylesine ağırlık kaldırdığını düşünüyordu. Bu tür bir bakış açısı

ARANAN TITAN
O'Hearn American *Gladiators'da* hem Thor'u hem de Titan'ı oynadı.



MITCHELL HAASETH/MGM/EVERETT COLLECTION; COURTESY OF MIKE O'HEARN

ve beklentiyle O'Hearn standartların üstünde düşünmeye başlamıştı bile. Çalışma disiplini ve doğuştan gelen fiziksel yetenekleriyle birleştirdiği zihniyeti onu sıra dışı bir kuvvet ve kas takımı geliştirmesine iten en önemli güçtü. Fitness dünyasında basamakları çıkmaya başladıktan sonra da parlayacağı o büyük âna artık kendini hazır hissediyordu.

EN SAĞLAM AKIL HOCASI

Kader 1990 senesinde onları bir gece Chicago'da buluşturdu: Bu, O'Hearn'ün Mr. Olympia yarışmasına katıldığı bir zamandı (Lee Haney'nin kazandığı sekiz yarışmadan biri). İzleyicilerden biri de, vücut geliştirmenin babası ve Mr. O yarışmasının kurucusu Joe Weider idi. "Konferans salonundan geçerken Joe Weider beni yanına çağırdı" diyor O'Hearn. "Şöyle dedi: 'Sen bir canavarsın. Şuna bak ya! Seni dergide istiyorum!'"

Weider sözünü tutmuştu. O'Hearn'ı Los Angeles'a uçurup bu genç "aygırın" fotoğraflarına derginin kapağına taşıdı. Haftalar sonra ise Weider O'Hearn'a bir anlaşma teklif etti. Washington yerlisi atlet teklifi kabul etti (Çok kolay bir karar olduğunu söylüyor) ve Los Angeles'a taşındı. Bir daha da oradan ayrılmadı. Sonra birden O'Hearn kendini idolü Arnold Scharzenegger'in gittiği yoldan yürürken buldu. Onu da Weider keşfetmiş ve tıpkı Arnold'a yaptığı gibi O'Hearn'a akıl hocalığı yaparak kitaplarda ya da okulda öğrenilemeyecek değerli dersler vermişti.

"Joe'nun ofisinde yemek yerken hep onu dinlerdim" diyor O'Hearn. "Arnold'ın hikâyelerini anlatırdı. Ne anlattıysa hepsini aklıma kazıdım."

İşe de yaradı. Kahramanı Arnold gibi O'Hearn da kendi vitamin markasını çıkarmak gibi birçok girişime atıldı. Rol teklifi geldikçe de televizyon ve beyaz perdede oyunculuk yapan O'Hearn (Ölüm Kadına Yakışır, It's Always Sunny In Philadelphia, Workaholics gibi yapımlar) önümüzdeki yıl gösterime girmesi planlanan Minkow projesinde de kendine yer buldu.

O'Hearn'ın en unutulmaz rolü ise Titan karakterini oynadığı ve 2008'de tekrar yapılan American Gladiators oldu. Titan olarak kurmuş olduğu



SAVAŞA HAZIR
O'Hearn genelde 1-30 arası bir tekrar aralığıyla çalışıyor ancak ağırlığı yüksek tutuyor. Piyasanın gelmiş geçmiş en iyi fiziklerinden birine sahip olan O'Hearn'ın azmi ise en büyük yeteneği.

hayran kitlesinin programdan daha uzun ömürlü olduğu kesin ki çıktığı antrenman seminerlerine ve konuk olarak katıldığı etkinliklere The Titan Tour adıyla katılıyordu. Bir süre sonra Arnold'la da arkadaş olan O'Hearn, Meşe'nin özellikle de emlâk yatırımı üzerine verdiği derslerden de faydalanmayı bildi. O'Hearn Arnold'dan aldığı tüyolara kulak verip sağlam bir portföy oluşturdu. Tabii hayatının merkezi hâlâ vücut geliştirme ve fitness!

Bu piyasada 40 yıl geçirdikten sonra antrenmanlar, fotoğraf



"Vücut geliştirme benim için bir spor değil, sanat. Keyif alarak icra ediyorum."



çekimleri ve çeşitli yarışmaların adeta bir gazisi olmasına rağmen O'Hearn hâlâ revaçta. Başarıları o kadar çeşitli ve o kadar uzun bir zaman dilimini kapsıyor ki fitness dünyasının babaları arasında onu hangi köşeye yerleştireceğimizi bilemiyoruz. Yıllar önce formundan bir şey kaybetmeyeceğine dair kendine söz vermiş ve bir estetik kâşifi olarak bu sözünden çıkmamış.

"Vücut geliştirme benim için bir spor değil, sanat" diyor. "İstediğim fiziğe kavuştum. Bunu yaparken de çok eğlendim. Başkalarını veya jüriyi memnun etmek için değildi.

Benim sanat eserim, vücudum.
Her şeyden önemlisi de O'Hearn yaptığı işi çok seviyor. Ve işte tam olarak da bu, çok ağır çalışmak veya spor salonunda saatler geçirmekten daha önemli bir faktör ve başarısının sırrı. "Bugün bile Gold's Gym'de antrenman yaparken, sevdiği şeyi yapan o 14 yaşındaki çocuktan bir farkım yok" diyor. "Warren Buffet'ın sözüne katılıyorum. Diyor ki, 'Para kazanmak zorunda olmasaydın, hangi işi yapardın?' İşte o neyse, onu yapın." M&F



TITAN GİBİ ÇALIŞ

MIKE O'HEARN antrenman yöntemleri hakkında "eski usul, Bill Pearl stili" ifadelerini kullanarak antrenman teknikleri üzerine muazzam bir kitap yazmış olan, 50'lerin ikonik vücut geliştiricisi Pearl'den bahsediyor. Yaklaşımı basit ama kolay değil. "Temel hareketlere yoğunlaşıyorum" diyor. "Ağır giderim. Her zaman! Tekrar aralığım 1-30 arası değişir ama kaldırabildiğim kadar ağır kaldırırım." Olabildiğince ağır kaldırmaya olan kararlılığına rağmen (düzenli olarak 300 kiloyla squat ve deadlift yapıyor mesela), O'Hearn çok az sakatlanmış. Bunu da genç yaştan beri ağır kaldırmasına bağlıyor. "Ağır kaldırmak sizi içten dışa kuvvetlendiriyor" diyor O'Hearn. "Güçlü tendonlar, bağdokuları ve kemik yoğunluğu geliştirmişim." Yani emniyetli ama olabildiğince ağır çalışın.

DAHA FAZLASI
için muscleandfitness.com.tr
adresini ziyaret edin

GRENADE®

DEFEND BCAA

2:1:1 RATIO AMINO RECOVERY



2 FARKLI AROMA ÇEŞİDİYLE





DEFEND®
BCAA

- 7 G YÜKSEK DOZDA MİKRONİZE EDİLMİŞ BCAA
- "0 ŞEKER" KAS YIKIMINA KARŞI YARDIMCI OLUR
- KOLAYCA ÇÖZÜNÜR



TEAM GRENADE® ATHLETE
JAMIE ALDERTON
MUSCLE MODEL



TEK YETKİLİ TÜRKİYE DISTRİBÜTÖRÜ TEL:0224 452 55 82

 @GRENADETURKIYE  @THERMOGRENADE  @GRENADETV  @TRGRENADE

SINIR



Doğru Tercih

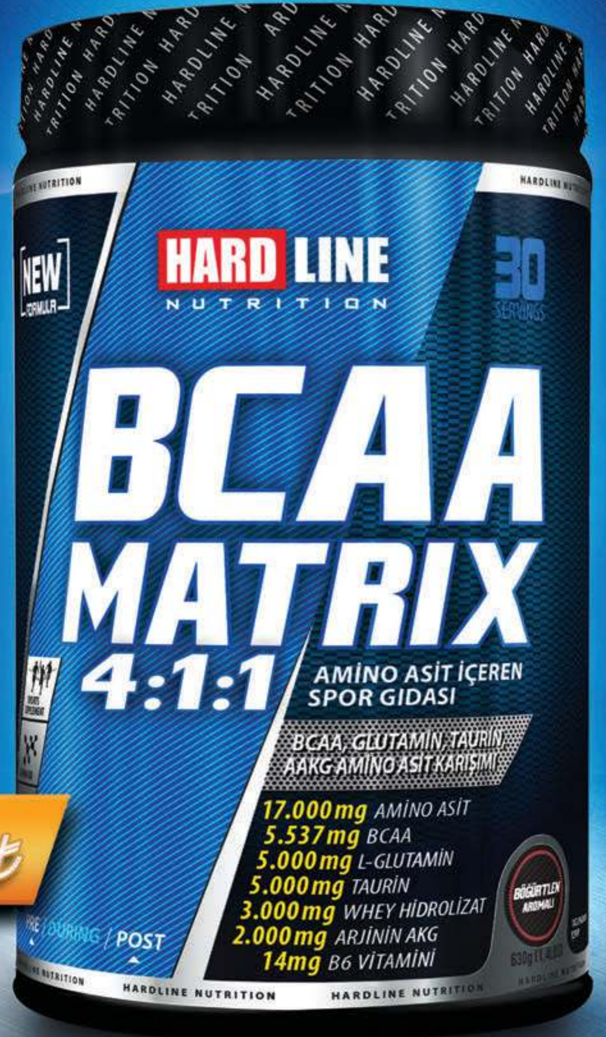
Spor salonunda akıttığınız o terler sıkı bir şekilde antrenman yaptığınızın kanıtıdır.

Spor salonunda akıttığınız o terler sıkı bir şekilde antrenman yaptığınızın kanıtıdır. Ancak terlemeyle birlikte vücudunuzun büyük oranda sıvı kaybı yaşadığını da unutmamalısınız. Vücudunuzun sıvı dengesini korumak için su en iyi seçiminizdir. Bir diğer seçeneğinizde protein içecekleridir. Isopure gibi protein içecekleri içerdikleri protein oranıyla antrenman sırasında vücudunuzun sıvı dengesini korurken kaslarınızın ihtiyaç duyduğu besin maddelerini de karşılıyor. Isopure Cocotein her bir şişede 5,1 gramı BCAA ve 20 gram %100 izole whey protein içerir. Ürün potasyum, magnezyum ve fosfor yönünden zengin hindistan cevizi suyu içermektedir. Vücutta tükenen sıvı ve elektrolitleri temin eden hindistan cevizi suyu ayrıca kasların normal fonksiyonlarını destekler. Bu nedenle antrenman sonrası yenilenme için en iyi seçenek olabilir. Sizce de şekerli gazı içeceklere kıyasla harika bir alternatif değil mi?

Yorulduğunda Değil İstediğinde Bırak

L-Glutamin, Taurin, Arjinin AKG, Whey hidrolizat ile zenginleştirilmiş formül

BCAA Matrix; 4:1:1 oranında L-Lösin, L-Valin ve L-İzolösin içeriği ile birlikte L-Glutamin, Taurin, Arjinin AKG, Whey Hidrolizat ve B6 vitamininden oluşan çok özel bir formüldür. Yoğun antrenman dönemlerinde vücudunuzun protein dengesini korumaya yardımcı olurken, ihtiyacınız olan amino asitleri serbest formda sağlar. Lezzetli içime sahip olan BCAA Matrix; ilave şeker, yağ, karbonhidrat ve aspartam içermez.



114₺

Kullanım Şekli

Antrenmandan 30 dakika önce 1 porsiyon* ve antrenmandan hemen sonra 1 porsiyonu 300 ml su ile karıştırarak günde 2 kere kullanınız.

**1 porsiyon (1 ölçek) = 40cc (21g)*

NEW FORMULA



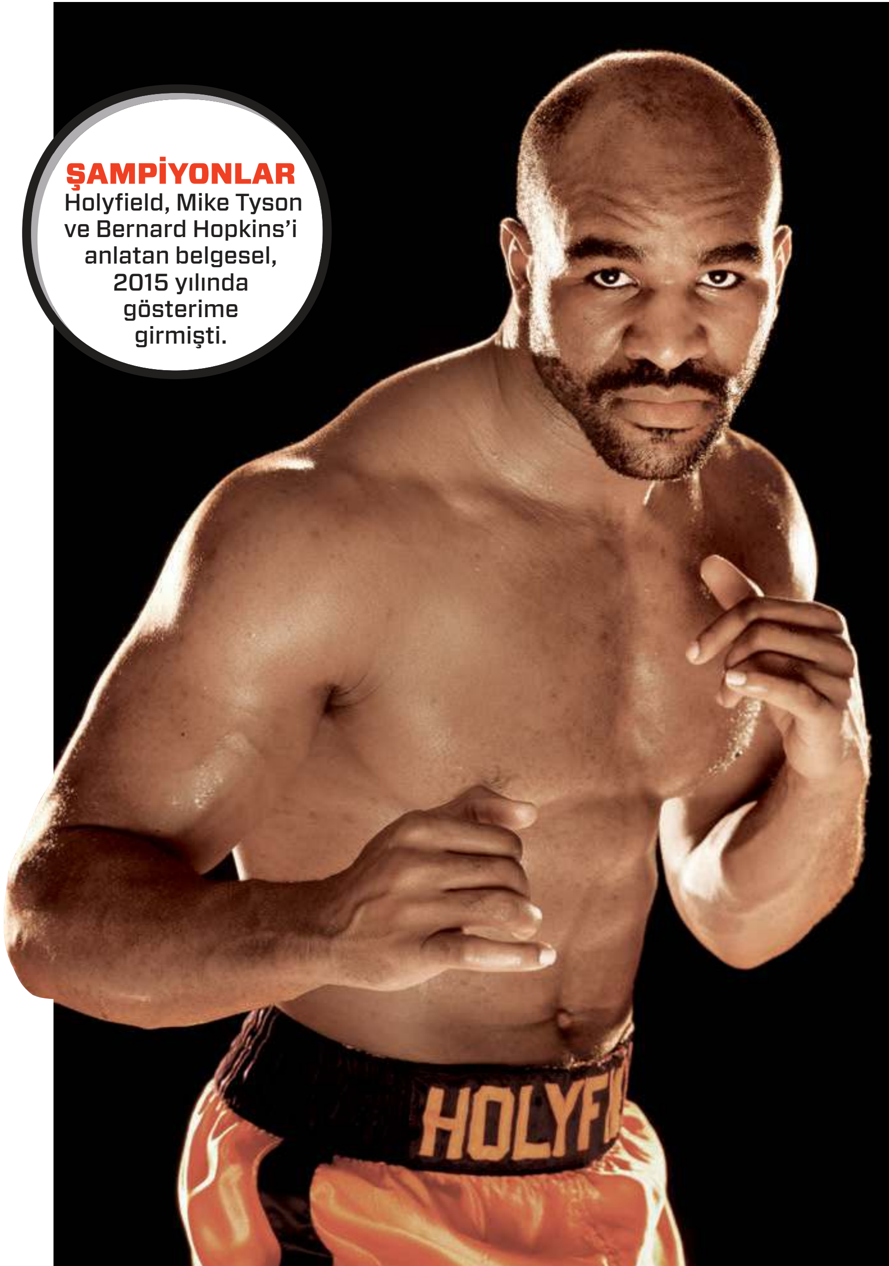
Şampiyonların Tercihi

HARD LINE
NUTRITION

Efsane Yumruk

Beş kez ağır sıklet şampiyonu olan **EVANDER HOLYFIELD** ölümsüz bir boks efsanesi! 52 yaşındaki gözü kara Evander'le görüşüp Lee Haney ile yaptığı antrenmanlarını ve Şampiyonlar belgeselindeki rolünü konuştuk.

YAZAN ZACK ZEIGLER



ŞAMPİYONLAR
Holyfield, Mike Tyson ve Bernard Hopkins'i anlatan belgesel, 2015 yılında gösterime girmişti.

Mr. Olympia Lee Haney ile 90'larda antrenman yaparken neler öğrendiniz?
EH: Lee'yle antrenman yapmadan önce antrenmanın nasıl işe yaradığından habersiz şekilde çalışıyordum. Farklı kasları ve bu kasların ne işe yaradığını anlatarak bana antrenmanın içyüzünü göstermiş oldu. Sporu, sanata dönüştürmüş oldu.

Yeni başlayan biri sizden antrenman tavsiye istese ona ne derdiniz? Tembel olma çünkü işler ertelenerek bir yere varılmaz! Ayrıca mesele ne kadar bildiğin değil ne kadar uyguladığınla alakalı. Gençken başlayın derim. Yetişkinler mahcup olup vazgeçiyorlar çünkü. Gençlerde bu tür bir kompleks pek görülmüyor.

Bir dövüşçü olarak en sağlam yeteneğiniz neydi?
İnsanları yoruldukları zaman tanırsın. Dövüş sırasında ikimiz de yorulmuşsak iradesi en yüksek olan maçı alacaktır. Ortalama bir vücut yapım var. Karşılaştığım adamların çoğunun kolları uzundu, mesela ve benden güçlü çıkabiliyorlardı. Ancak iş iradeye geldiğinde rakibimden bir tık daha güçlü olduğumu gösterebilirsem yeneceğimi de bilirdim.

Şimdiki antrenmanlarınız nasıl?
Her sabah altıda kalkıyorum. Vücudumu ısıtıyor, eliptikte birkaç km koşuyor, ardından da boks yaparken yaptığım temel hareketleri yapıyorum. Şişmanlamak istemiyorum. Uzun yaşamak istiyorum ve bedenen kimseye muhtaç olmak istemiyorum.

***Şampiyonlar,* boks sporuna çıplak gözlerle bakan bir yapım. İnsanlar bu belgeselden ne çıkarmalı?**
Herkesin daha iyi olmak istediğini ama bunun da kişiye bağlı olduğunu. Eğer olmak istediğiniz şeyin bedelini ödemeye razıysanız ve vazgeçmemeyi öğrenirseniz, hayallerinizin gerçekleşmemesi için bir sebep kalmıyor.

LOUIE PSIHOYOS/CORBIS



CARNILOX®



BEEF PROTEIN

TEAM nanox ATHLETE
Roddy Benjaminsson

% 100 Grass Fed



%84
NET PROTEİN !

66 PORSİYON
SIĞIR ETİNDEN ÜRETİLMİŞTİR.

Hayvansal yağ,
Jelatin ve Kolajen,
Maltodekstrin,
Laktoz,
Şeker,
GDO,
Gluten,
Hormon
İÇERMEZ !

Yoğun fiziksel aktivite dönemlerinde protein dengesini korumak amacıyla formüle edilmiş NANOX NUTRICEUTICALS ® ürünleri, en üst kalitede Avrupa üretimi hammadelerle Belçika'da üretilmekte olup, Çin orijinli hammadde kullanılmamaktadır.

GÖSTERİ ZAMANI

Jason Powell ilk NPC Erkekler Fizik yarışmasına 2015 yılında çıkmıştı.



43. YAŞINI DEVİREN JASON POWELL tam bir unvan zengini: model, genetik laboratuvar operatörü ve biliminsanı bunlardan sadece birkaçı. Ancak "salon faresi" unvanını hepsinden önde tutuyor. Hava Kuvvetleri gazisi Powell vücut geliştirmeye 20'lerinde başlamış. Şimdiyse vücudunu yıl boyunca formda tutan eklektik bir antrenman programı uyguluyor. "Haftanın 4 veya 6 günü aynı stilde çalışmaktansa her antrenmanım ya ağır, ya yüksek hacimli, ya orta seviye ya da drop set stilinde ilerliyor" diyor Powell. "Sürelere bölünen doğrusal antrenmana nispeten daha çabuk toparlanıyor ve sakatlanmadan çalışabiliyorum." Powell haftada beş kez ağırlık kaldırıp haftada dört gün de dövüş sanatları yapıyor. Beslenme tarafındaysa Powell kendine özgü bir beslenme planı hazırlamış. "12-15 yıldır aynı şekilde besleniyorum. Her öğünde 45 gram protein, 60 gram karbonhidrat ve 15 gram yağ tüketiyorum." Meseleye çözüm odaklı yaklaşan Powell gençlere alıştıkları stilleri sorgulamalarını öğütlüyor.
"Ağırlığı kaldırmanın tek bir yolu yoktur çünkü hareket aralığı kişiye göre değişir. Vücudunuza en iyi şekilde uyan hareket ve pozisyonları bulun."

JASON'IN 40 YAŞ ÜSTÜ ERKEKLERE 3 TAVSİYESİ

1 ISINMA SETİNİ ARTTIRIN
Yaşlandıkça sertleşen dokuları gevşetmek için fazladan 1 veya 2 ısınma seti yapın. Bu sayede çalıştırdığınız kasa daha çok kan pompalanacaktır.

2 EGONUZA SAHİP OLUN
Yapabildikleriniz konusunda kendinizi kandırmayın. Daha önce hiç 180kg squat yapmadıysanız veya sırtınız veya dizleriniz ağrıyorsa, kendinize 180kg squat gibi hedefler koymayın.

3 HİSSEDENE KADAR DEVAM
Hareketi 20-25 tekrarla tamamlayın. Etkisini istediğiniz kaslarda hissedemiyorsanız, hissedene kadar hareketi değiştirin.

KOL ANTRENMANI

Powell hareket başına 12-15 tekrarlı dört set yapıp her sette ağırlığı yükseltiyor. Bu, onun "orta seviye" çalışması!

HAREKET	SET	TEKRAR
Close Reverse-grip Bench Press	4	12–15
SUPERSET		
Alternating Dumbbell Hammer Curl	4	12–15
Lying Dumbbell Triceps Extension	4	12–15
SUPERSET		
Hammer Strength Preacher Curl	4	12–15
Weighted Triceps Dip	4	12–15
SUPERSET		
Incline Dumbbell Supinating Curl	4	12–15

GABRIEL GUZMAN

Yerinde Sayma!

Doğru sporcu gıdalarının ve takviyelerinin kullanımı, antrenmanlarınızdan daha iyi sonuç almanıza, toparlanma sürecinin kısalmasına ve kas gelişimine yardımcı olmaktadır.

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT
(444 1 348)

Whey Protein



%77 Protein
7,5 g BCAA
2 g Glutamin



%84 Protein
6,2 g BCAA
0,1 g Şeker



%79 Protein
5,5 g BCAA
Aroma Çeşitliliği

Önce / Sonra | Yüksek Protein | Düşük Karbonhidrat

L-Karnitin



2000 mg L-Karnitin
100 mg Kafein
0 Şeker



3000 mg Saf
L-Karnitin
Kolin İlaveli



3600 mg Saf
L-Karnitin
Carnipure

Önce | Hızlı Emilim | Yüksek Enerji

BCAA



5 g BCAA
5 g Glutamin
50 Servis



7 g BCAA
1 g Glutamin
Elektrolit Kompleksi



7 g BCAA
2 g Glutamin
B6 Vitamini

Önce / Esnasında / Sonra | Enerji | Amino Asit


%100 Orijinal Ürün Garantisi


Vade Farksız 9 Taksit


Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo


Kapıda Ödeme


Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda


%100 Güvenli Alışveriş

Supplementler
Uygulamasını İndirin!



MAĞAZALARIMIZ

ANKARA • Ankamall AVM | Cepa AVM | Panora AVM | **ANTALYA** • TerraCity AVM | **ESKİŞEHİR** • Espark AVM
İSTANBUL • Akasya AVM | Ataşehir | Bağdat Caddesi | Beşiktaş | Beylikdüzü Migros AVM | City's Nişantaşı AVM
Etiler | Meydan İstanbul AVM | Orjin Maslak | Pendik | Trump AVM | **İZMİR** • Alsancak | İzmir Optimum AVM
MaviBahçe AVM

TAKİP ET Melih Cologlu
instagram: @covermodelphysique
facebook: @Melih-F-Cologlu

Sabah mı? Akşam mı?

Antrenmanlarınızı sabah yapmak mı daha iyi yoksa akşamları yapmak mı? Yazımızı okuyun, kararı siz verin.

YAZAN MELİH COLOGLU



Bu yazımda sabahları ya da tam tersine iş ya da okulunuzun bittiği akşam vakitlerinde antrenman yapmanın artıları ve eksilerini ortaya sereceğim. Burada bazı gerçekleri ortaya dökeceğiz ve sabah antrenman yapıp yapmamak konusundaki kararı size bırakacağız. Hepimizin farklı programları var bu bir gerçek ve çoğumuz aile, okul ve işlerimizle meşgulüz. Mantığımız bize, iş ya da okul öncesi antrenman yapmak için erken kalkmak zorunda olmadığımızdan ötürü akşamları antrenman yapmanın daha kolay olduğunu söyler. Ancak bu kanıya varmadan önce yazımızda paylaştığımız gerçekleri görün ve değişim konusunda hazırlıklı olun.

1. Yüksek Testosteron Seviyeleri

Araştırmalara göre toparlanmaya katkı yapan ve kas inşa eden en güçlü hormonlar sabah saatlerinde tavan yapar ki bu da gelişiminiz için bir artıdır.

2. Daha İyi Bir Odaklanma

Akşamları antrenman yapmanın spor salonunu, süper setler ve üçlü setler gibi platomuzu aşmamızı sağlayan antrenman sistemlerini kullanmak konusunda bizi sınırlayan insanlarla paylaşmak anlamına geldiğini fark ettim. Birden fazla makineyi kapmak ve bu esnada antrenmana odaklanmak oldukça zor.
Bu yüzden spor salonunun neredeyse boş olduğu sabah saatlerinde antrenman yapmayı tercih ediyorum. Hem kendimi antrenmanlarıma tam anlamıyla verebiliyorum, hem de gelişim hızım iyi durumda.

3. Zamanın Size Kalması

Şurası bir gerçek ki fazla zamanlarımızda ailemize, işimize ve diğer önceliklerimize zaman ayırmayı isteriz. Şayet sabahları antrenmanınızı bitirirseniz yukarıda saydıklarımıza daha çok zaman ayırabilirsiniz.

4. Antrenmanlarınızı Aksatmazsınız

"Antrenmanlarınızı sakın ola aksatmayın," demek kolay ancak şunu unutmamalıyız ki hayatın temposu antrenmanlarımızı aksatmamızı ve antrenman programımızın rutininden çıkmasına neden olabilir. İşte bundandır ki sabahları antrenman yapmak gün içi koşturmacalarının sizi antrenman programınızdan alı koymasına mani olur.

5. Erken Uyanmak

Sabahları antrenman yapmak konusunda aklıma gelen tek dezavantaj şayet akşamları antrenman yapmayı seçerseniz daha uzun uyuyabileceğiniz gerçeğidir. Ancak rutininizi değiştirip antrenmanlarınızı sabah vakitlerine almak size birçok fayda sağlayacaktır.

Sabah erken kalkıp iş öncesi spor salonunun yolunu tutmak zor olabilir ama buna alıştığınızda vücut saatiniz yeniden kurulacak, erken yatağa gitmeye alışacak ve erken uyanmaya başlayacaksınız. Başlangıçta sabah antrenmanı konusunda kendinizi güçlü hissedemeyebilirsiniz ama kendinize birkaç hafta şans verin; performansınız düzenli bir şekilde antrenman yaptıkça artacaktır ve sabah saatlerinde kendinizi daha güçlü hissetmeye başlayacaksınız. Şayet hala sabah saatlerinin size uymadığını düşünüyorsanız bu yazımızı hatırlayın ve sabah antrenmanlarına bir şans verin.

ANTRENMAN

KAS GELİŞTİR. YAĞ YAK. PERFORMANSINI ARTTIR.

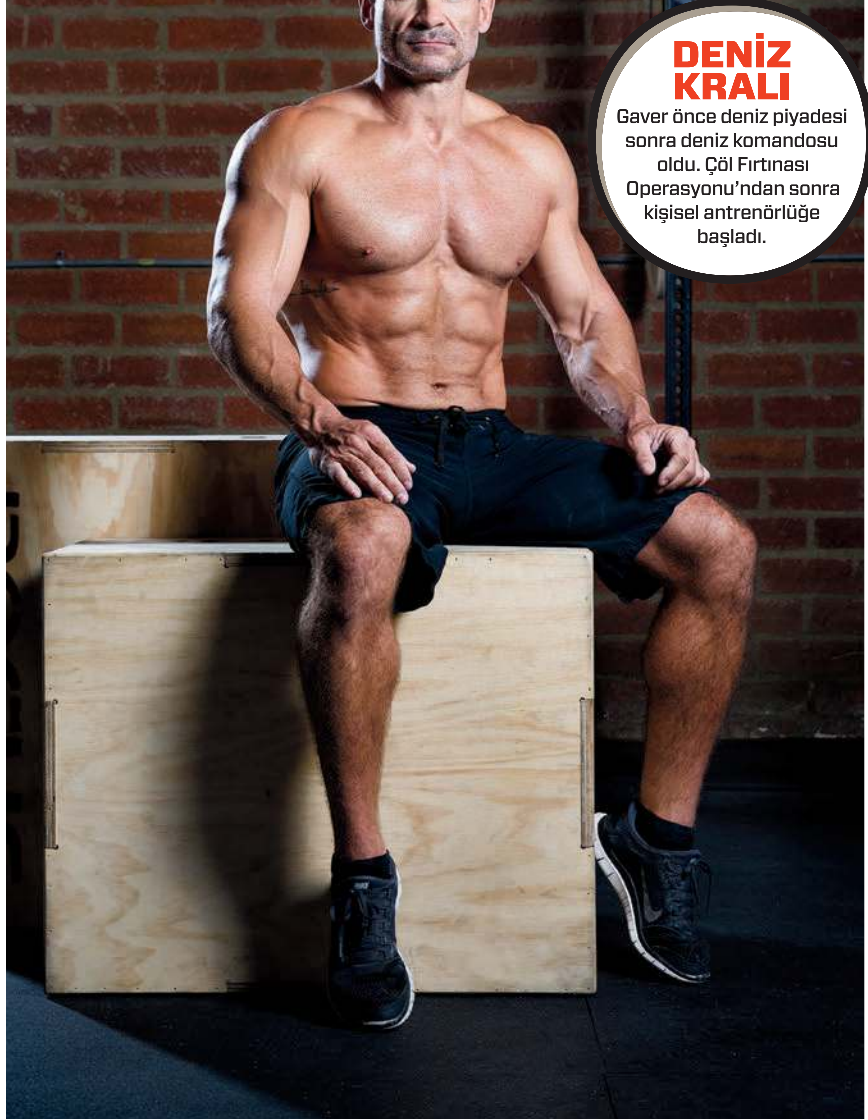
Kahraman Okulu

DUFFY GAVER adını duymamış olabilirsiniz ama yaptığı işleri kesin biliyorsunuzdur. Eskinin ABD deniz komandosu, şimdilerin kişisel antrenörü Gaver, Brad Pitt (Truva), Tobey Maguire (Örümcek Adam), Chris Hemsworth (Thor, Yenilmezler) gibi birçok aktörün vücut dönüşümüne imza atmış bir adam. Buradaysa sadece bir deniz komandosunun sahip olduğu tok sözlülükle, galip ve mağlup olan insanlar arasındaki farkı tüm çıplaklığıyla gözler önüne seriyor.

MATT TUTHILL'E ANLATILANLARDAN DERLENMİŞTİR

IAN SPANIER

BİLGELİK AKAN SÖZLERİ İÇİN

DENİZ KRALI
Gaver önce deniz piyadesi sonra deniz komandosu oldu. Çöl Fırtınası Operasyonu'ndan sonra kişisel antrenörlüğe başladı.

LARRY SCOTT 1965 yılında ilk Mr. Olympia olmuştu. Ne "kurşungeçirmez kahve" vardı piyasa da ne de dünyaca ünlü spor markaları. Hammer Strength yoktu. Uzun lafın kısası bugün var olan çoğu şey yoktu. İyi de bütün bu saydıklarımız yokken bu adam nasıl başarmıştı? Bize verdiği mesaj nedir, peki? Bütün bunların illa gerekli olmadığı! İradesi, disiplini ve azmi vardı. Yani sadece sizin olan, pazarlanması imkânsız üç şeye sahipti. Ya kolları sıvayıp işe başlarsınız ya da ortadan yok olursunuz durumu.

Pekâlâ, Larry Scott bir Phil Heath değildi ama kesinlikle sizden daha iyi gözüküyordu. O yüzden pürdikkat okumaya devam edin. İhtiyacınız olanın sahip olmadığınız bir şey olduğunu size satmaya çalışırlar. Ama ihtiyacınız olan şey sizde zaten vardır, unutmayın.

Kankalarımla birlikte Santa Monica'da CrossFit BMF adında bir salon açtık: BMF'in açılımını istediğiniz gibi kendinize uyarlayabilirsiniz. Nasıl işinize gelirse yani. Tek kolla dumbbell row, pec flye, lunge gibi şeyler yapan bir CrossFit salonuyuz.

CrossFit'e girenlerin çoğu Rich Froning'e benzemek ister ama hiçbiri Rich Froning gibi antrenman yapmazlar (günde üç kez aşırı ağır antrenmanlar yapardı). Rich Froning gibi antrenman yapmazsanız ona nasıl benzeyeceksiniz o zaman? Cevabı basit: vücut geliştirme. Kas geliştirmenin daha iyi bir yolu olsaydı, emin olun vücut geliştiriciler bunu zaten yaparlardı.

Spor salonumuzun bir tişörtü var. Önünde CrossFit BMF yazar. Arkasında ise çalışmış olduğumuz tüm filmlerin isimleri. Birinci sınıf filmlerden oluşan upuzun bir liste bu. O filmlerde oynayanları CrossFit ile çalıştırmadık. Vücut geliştirme ile fit hale getirdik. Arada CrossFit çalışmalarına da yer vermedik değil ama istediğimiz fiziğe eriştikten sonra. O safhada iş zaten artık bir oyun haline geldiğinden incelmek için CrossFit yaptık.

Brad Pitt'i çalıştırırken en büyük zorluğun bacaklarını kalınlaştırmak olacağının farkındaydım. O yüzden çok ağır bacak antrenmanları yaparak işe koyulduk. Antrenmanların birinin ortasında dönüp şöyle dedim: "İşte irileşmek bu kadar zor. Zorlanmadan değişim yaratamazsın." O an gözlerinde gördüm anladığını. Kapmıştı. Yerinden kalktı, yağlı kalemi eline aldı ve koca harflerle duvara şöyle yazdı "Zorlanmadan değişim yaratamazsın." O zaman dedim kendime işte, "Olmuştur."

Adamın biri yanıma gelip kaslarını sıkılaştırmak istediğini söyledi bana. Ben de, "Önce kız gibi konuşmayı kes. Kas yapmak istiyorsun sen." Kaslarını sıkılaştırmak? O ne demekse artık! Kas yapıyorsun, kas! Vücut geliştirmeden bahsediyoruz biz. Odağımız niye hep başka yere kayıyor anlayamıyorum.

DUFFY'NİN ANTRENMANI

ROW VE PRESS HAREKETLERİ
Şu sıralar en sevdiğim antrenman, sekizer tekrarlı sekiz setten oluşan bentover row ve dumbbell press döngüsü. Kaldırabileceğiniz bir ağırlığı elinize alıp bir kere bile durmayın.

AĞIR DÖNGÜLER
Eski usul bench piramit karması yapıyorum: tek tekrar maksimuma kadar çıkıp her set arasında 20 barfiks çekiyorum. 15 bench press'ten 1'e kadar iniyorum... Dibine kadar çalışıyorum!

Anında Etki

10 dakikalık TRX rutiniyle göğsünüzü, sırtınızı ve karnınızı çalıştırırken kardiyo da yapmış olun!

NEDİR?

TRX itme-çekme-merkez döngüsü, antrenör Andy McDermott tarafından tasarlandı. TRX veya diğer antrenman askısını sağlam bir noktaya başınızın üzerinden taktıktan sonra süreölçeri 10 dakikaya ayarlayın. Süreyi başlatıp aşağıdaki hareketleri döngü olarak tamamlayın: TRX row, TRX chest press, TRX knee-in ve merdiven veya koşu bandı koşusu. (Tekrar aralıkları için aşağıdaki "Yapılışı" sütununa bakın.)

NEDEN İŞE YARIYOR?

Döngü biceps, triceps, göğüs ve sırtı çalıştıran klasik bir itme-çekme süper setiyle başlıyor. Merkez ve denge kuvveti knee-in hareketiyle çalıştırılırken bildiğiniz merdiven veya koşu bandı koşusuyla da kalp atış hızınız yükseltilmiş oluyor. "Hem basit hem de kasları çabucak çalıştıran bir rutin olduğundan bu antrenmanı çok seviyorum" diyor McDermott. "Yanma hissi içinize işliyor."







SERİ TAKTİK
Dizlerinizi göğsünüze çekerken sırtınızı düz tutun. Daha ileri bir versiyonu için tek seferde tek bacakla çalışın.

YAPILIŞI
TRX İTME-ÇEKME MERKEZ DÖNGÜSÜ

Döngüyü 10 dakikada tamamlayın. Hareketler arasında dinlenmeyin.

HAREKET	TEKRAR
TRX Row	10-20
TRX Chest Press	10-20
TRX Knee-ins	10
Stair Run*	30 sn.

*Normal koşu da yapabilirsiniz.

 IAN SPANIER

Demirden Kanatlar Geliştir

Kanat kaslarınızı tek taraflı ve göğsünüz sehpaya yaslanmış şekilde çalıştırdığınızda bütün kas takımını izole edersiniz. Yarasa kanadını andıran kanatlara kavuştuğunuzda sırtınız daha da kalınlaşacaktır. Resmen canınıza okuyan bu hareketle dayanma gücünüzü de test edebileceksiniz.

YAZAN SEAN HYSON



SERİ TAKTİK
Her tekrarın tepe noktasında kürekkemiklerinizi birbirine doğru çekin.

YAPILIŞI
DAHA İRİ, DEMİRDEN KANATLAR GELİŞTİRMENİN İKİ SAĞLAM ADIMI

1 YÜZÜKOYUN SEHPAYA UZANIN (Sehpaya biraz eğim vermeniz gerekebilir.) Sol elinizdeki dambılı çekin (row). İzometriği sabit tutarken sağ elinizle beş kez çekme (row) hareketi yapın.

2 SON ROW TEKRARINIZDA tepe noktasında bekleyip sol elinizi indirin. Sağ elinizi hareket ettirmeden tutarak sol elinizle beş çekme (row) hareketi yapın.

BİLİYOR MUYDUNUZ?
Kanat hareketlerinden birinin izometrik olarak çalışılması, bu kasları baskı altında tutar. Baskı serbest bırakıldığında ise şişme etkisini destekleyen taze kan akışı sağlanır, bu da büyümeyi tetikler. Aynı set içerisinde normal tekrarlar yaparak da tam hareket aralığının sağladığı artılardan eksik kalmamış olursunuz.

IAN SPANIER

Havalı Kardiyo

Burpee box jump-over karması, kondisyon antrenmanınızı havaya fırlatıp çoğu kişinin yapmaya dahi korktuğu bu hareketi daha da zorlaştırarak bütün vücudun yağ yakma fitilini ateşliyor.

YAZAN NATE FORSTER



KALK VE YAK

Burpee box jump-over (kutunun üzerinden atlama) kalp atış hızınızı anında yükselterek vücudun bütün gün yağ yakmasını sağlayan mekanizmaları tetikler.

İNSANLARIN BURPEE HAREKETİNDEN DAHA ÇOK SEVDİĞİ BİR ŞEY VARSA O DA ZORLAŞTIRILMIŞ BURPEE OLMALI, DEĞİL Mİ? Cevabı, sorduğunuz kişiye göre değişir ancak burpee, atletik egonun ibresini tavan yaptıran sağlam hareketlerden biridir, bunu biliyoruz. Bu yüzden birçok spor takımında ceza olarak verilirler. WOD hareketleri arasında varsa, örneğin, çelikten bir azimden başka seçeneğiniz kalmıyor. Ancak bu hareketten nefret etmenize sebep olacak kadar mı gerçekten? Tabii ki değil! Çünkü burpee hareketinin daha sağlam, daha etkili bir vücut inşa ettiğini, yani CrossFit ekolünün temellerinden biri olduğunun farkındasınız. Hareketin sonuna kutuya sıçrama eklediğinizde kuvvet çarklarınızı yağlamış ve daha da güçlenmiş oluyorsunuz.

DOĞRUSUNU YAP

HAREKET

Kutuya dönük konumda burpee yaptıktan sonra kutunun üstüne atlayın, sonra diğer tarafına atlayıp tekrar edin. Kutunun üstüne atlarken, inişinizi kolaylaştırmak için dizlerinizi "yumuşak" tutun. Kutudan inerken dizlerinizi bükülü tutup havada döndürerek iniş yaptığınızda bir sonraki burpee için doğru pozisyona gelin. Hem kutuya hem de zemine yaptığınız inişlerde dikkatli olun. Burpee hareketinde ayrıca ayaklarınızı ellerinize kadar getirme refleksi de vardır: kısaysanız, kutuya daha büyük bir mesafeden atlayın.

ANTRENMAN

Burpee box jump-over, vücut şekillendiren antrenmanımızın sadece bir parçası. 12 dakika içerisinde tamamlayabildiğiniz kadar tur tamamlayın.

5 göğüsten bara barfiks

10 güç koparma (45 kg)

▲ **15 burpee box jump-over**

IAN SPANIER


NATURE'S BEST


ZERO CARB
ISOPURE
PROTEIN DRINK
ZERO CARB
ISOPURE
PROTEIN DRINK
ZERO CARB
ISOPURE
PROTEIN DRINK
ZERO CARB
ISOPURE
PROTEIN DRINK
ZERO CARB
ISOPURE
PROTEIN DRINK

Kollarınızı Ateşleyin

Okurumuz, kol antrenmanını güncellememizi istedi. Çözümde gecikmedik.

YAZAN SEAN HYSON

ANTRENMAN

OKURUMUZUN ESKİ ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR
Barbell Curl	5	12, 10, 8, 6, 6
Dumbbell Curl	5	15, 12, 10, 8, 8
Dip	5	12, 10, 8, 6, 6
Triceps Pressdown	5	15, 12, 10, 8, 8

M&F NOTU: B

OKURUMUZUN YENİ ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR
Barbell Curl	*	*
Dip	-	-

*Süreölçeri 20 dakikaya ayarlayın. Curl için 10-12 dakika tekrar çıkarabileceğiniz bir ağırlık seçin. Süre dolana kadar curl ve dip hareketlerini art arda uygulayın. İlerledikçe tekrar sayısını çoğaltın.

TAVSİYEMİZ

Şimdiki rutininizdeki piramit sistemi daha yavaş ve zahmetli bir antrenman yapmanıza sebep olurken sadece iki kol hareketini süper set şeklinde uygulamak size yeterli gelecektir. Antrenman yapmanız gereken süreyi ayarladıktan sonra zamana karşı yarışın ve ilerledikçe de tekrar sayısını çoğaltın. Eski antrenmanınız 25 dakika sürüyordu. Güncellediğimiz rutin ise 5 dakika daha az vakit alırken kollarınızda görmek istediğiniz şişme etkisi için fazlasıyla iyi.

YOĞUNLUK ANTRENMANI

Tıpkı burada görüldüğü gibi antrenmanları daha zorlu hale getirirken ilerleme kaydetmeyi daha da kolaylaştırıyor.

DUSTIN SNIPES



TAKİP ET Anadolu Efes'in atletik performans koçu ve egzersiz fizyoloğu instagram: *@ozansirikci*

Toparlanma

Hep denilir ya kaslarımız çalışırken değil dinlendiğimiz ve iyi bir beslenme düzenini takip ettiğimizde gelişir diye!

YAZAN OZAN ŞİRİKÇİ



Spor dalınız ne olursa olsun fizyolojik olarak düşünüldüğünde bu birçok değişkeniyle birlikte doğru kabul edilebilir. Toparlanma enerji depolarının dolması, kas hücre yapısının normal hale geri dönmesi, kardiyak siklusun (döngünün) normalleşmesi, sinir sistemi aktivasyonunun azalması ve sistemin bir sonraki antrenmana hazırlıklı olması olarak tanımlanabilir. Toparlanmayı akut yani antrenman sırasında ve hemen sonrasında ve birim antrenmanlar arası toparlanma olarak ayırabiliriz. Antrenman kas hücre membran yapısını bozmakta, artan protein sentezi ve inflamasyon ise bozulan kas hücresi yapısını tamir ederek sistemi kuvvetlendirmekte, metabolik açıdan ise kaslarımızı bir üst kapasiteye taşımaktadır. Toparlanmayı yani rejenerasyon (yenilenme) programlarını yaparken değerlendirmeyi farklı açılardan yapmalıyız. Mekanik, metabolik ve sinir sistemi açısından değerlendirdiğimizde toparlanma süresi değişebilmektedir. Olimpik kaldırışlar, çabukluk çalışmaları gibi sinir sistemini yoran çalışmalar toparlanma süresini uzatır. Fakat hangi model antrenman yapılırsa yapılsın toparlanma da beslenme, antrenmanın şiddeti ve süresi, uyku kalitesi, gastro-intestinal anormallikler, kas tutulması gibi değişkenler büyük rol oynar. (Gleeson 2002)

Bu nedenle çalışmalarımızı kas guruplarına ayırıp antrenman aralarına toparlanma suresi koyuyoruz.

Fakat bu toparlanma süresi aslında tam olarak nerede? Üst üste çalıştırılan ve yükleme yapılan bir kas grubunun süper kompanzasyonu yani kuvvetini ve kapasitesini bir üst seviyeye taşımasının daha fazla olduğu bulunmuştur. Kısaca ne kadar fazla stres o kadar fazla gelişim ve toparlanma... Bu nedenle antrenman formatı bir gün çalış bir gün dinlen şeklinde olmak zorunda değildir.! Squat, deadlift, bench press gibi birleşik hareketler yaptığınızda, biceps curl, shoulder raise gibi küçük hareketlere göre vücudunuz daha uzun bir toparlanma süresine ihtiyaç duyar. (Resistance Training Recovery: Considerations for Single vs. Multi- joint Movements and Upper vs. Lower Body Muscles)

Sonuç olarak antrenmanlarımızı planlarken büyük kas guruplarını çalıştırdığımız yoğun antrenmanlar ve Olimpik kaldırışlar gibi çalışmalar sonrasında vücudunuz 48-72 saat toparlanmaya ihtiyaç duyarken, küçük hareketlerden oluşan bir birim antrenman ve kardiyo ise daha kısa süre toparlanma gerektirir. Aradaki toparlanma günlerinde yapılacak düşük şiddetli farklı model antrenmanlar ise toparlanmayı arttırabilen unsurlardır.

Damlaya Damlaya Göl Olur Derler

Gelişim için düzenli bir şekilde spor salonunun yolunu tutmak kadar kaldırdığınız ağırlıkları da arttırmanız önemlidir.

YAZAN MÜCAHİT YOLCU



Fit bir vücuda kavuşmak için spor salonuna yazıldınız. Beslenmenize dikkat ediyorsunuz. İyi bir takviye programınız da var. Buraya kadar her şey güzel ama tüm bunlar gelişiminiz için yeterli olmayabilir. Antrenman yükünüzü arttırmak gelişim göstermeniz için olmazsa olmaz bir kuraldır ve spor biliminde buna "Progressive Overload" (aşamalı yüklenme) denir. Bu prensip İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra askerleri rehabilite etmek amacıyla Thomas Delorme tarafından geliştirilmiştir.

Bildiğiniz gibi vücudunuz harika bir uyum makinesi gibi çalışır ve bu özelliğiniz bir süre sonra kaldırdığınız ağırlıklara da yansır; bir süre sonra kas lifleri uyguladığınız dirence cevap vermemeye başlar. Ancak unutmamalısınız ki vücudunuzun gelişim göstermesi için alışık olduğundan daha ağır yükler yüklenmesi gerekir. Antrenman yükünüzü arttırmazsanız bile kalori yakarsınız ancak kaslara uyguladığınız baskı düzeyi gelişim göstermek için yeterli olmayacaktır.

Bu arada insanların genelde "konforlu" hissetikleri düzeylerde antrenman yaptıklarını da not edelim. Örneğin Amerika'da yapılan araştırmalara göre kendi başlarına antrenman yapan bireyler (hem aerobik hem anaerobik egzersizler) maksimum kapasitelerinin %60'ından daha azını kullanıyorlar. Ülkemiz içinde bu değerlerin çok farklı olmadığını düşünüyoruz. Peki, aşamalı yüklenme nasıl uygulanmalı? Bunun çeşitli yolları vardır; tekrar sayınızı arttırmak, ağırlıkları yükseltmek ya da dinlenme sürelerinizi azaltmak gibi. Burada aşamalı yüklenmenin sadece ağırlıkları yükseltmek anlamına gelmediğini belirtmek isteriz. Örneğin antrenmana yeni başlayanlar ağırlık arttırma seçeneğini tercih edebilirler (ağırlık artırımı 2.5 kg gibi düşük yüklerle olmalıdır), ileri düzeydeki sporcular ise dinlenme sürelerini kısa tutabilir ve set/tekrar sayılarını arttırabilirler. Tavsiyemiz bir antrenör gözetiminde ve güncel sağlık durumunuzu da hesaba katarak aşamalı bir şekilde ağırlık yükünüzü arttırmanız.

BESLENME

BUZDOLABINDA BU AY

Burger Arası

Hamburger yemek için kaloriye boğulmak zorunda değiliz. Herkesin sevdiği hamburgeri bağırsaklarınıza daha dost bir hale getirirken bu lezzetin kas geliştirici potansiyelini tümüyle ortaya çıkarıyoruz!

YAZAN CHRIS GIBLIN



HAMBURGERİN İYİSİ BURADA

KAS BURGERİ

Sağlıklı yiyecek denildiğinde akla ilk gelen o değil, biliyoruz ancak hamburger ara ara hepimizin resmen aşerdiği bir yiyecektir. Dışarıda satılan beyaz ekmekli hamburgerin "sağlıksız" içeriğinin yanında bir de patates kızartması, soğan halkası ve gazlı içecekler tükettiğinizde vücudunuza savaş açmış gibi olursunuz.
Hamburgeri ne kadar sağlıklı bir hale getirmeye çalışırsanız çalışın, o etin ve malzemelerin içerisinde telafisi zor bolca sağlıksız yağ bulunuyor. Yine de hamburgerin tadını çıkarmak için illa aylık kaçamak gününüzü beklemek zorunda değilsiniz. Tavuk ve hindi gibi daha yağsız et çeşitleri de kırmızı etten daha iyi birer tercihtir ancak hamburgeri sandviçe çevirmeden çok daha sağlıklı bir şekilde yemek istiyorsanız en iyisi vejetaryen burger! Bunun için de et yerine kullanabileceğiniz seçenekler arasında tofu, kinoa ve kara fasulye (ya da hepsinin karışımı) ilk akla gelenlerden. Üç seçenek de bol bol lif ve protein ihtiva ediyor. Mümkünse hamburger köftesini kendiniz yoğurun deriz ancak parçalanmayan bir kıvam tutturmak zordur. ABD Beslenme ve Diyetetik sözcüsü U.D. Vandana Sheth, kızartma tavasında pişirmenizi öneriyor. Tadı ete daha yakın olması bakımından kara fasulyeyi öneren Sheth, kırmızı etteki doymuş yağı almadan kara fasulyeyle lezzetli bir öğün hazırlayabileceğinizi söylüyor. İlla et yiyeceğim derseniz de marketten aldığınız et yağsız ve ekmeğiniz de tam tahıllı olsun. Üstüne fazladan peynir gibi malzemeler ilave etmeyin. Ketçapların çoğunun da şekerle dolu olduğunu hatırlatalım. Üstüne avokado sürmek çok daha sağlıklı bir seçenektir. Hem tadını zenginleştirir hem de sağlıklı yağ sunar.

AKIL LOKMASI
Hindi eti kullanacaksanız, kg başına yarım ya da bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek köfteyi taze tutun.

KARA FASULYE HAMBURGERİ

6 PORSİYON

1 kutu tuzsuz kara fasulye
1 yumurta
½ doğranmış beyaz soğan
90g ufalanmış tam tahıllı ekmek
1 tatlı kaşığı kuru kekik
1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
½ tatlı kaşığı sarımsak tozu
Acı sos, tuz, karabiber

1. Fasulyeleri geniş bir kaba alıp çatalla ezin. Yumurtayı, soğanı, ekmek ufantılarını, kekiği, fesleğeni, sarımsak tozunu, acı sosu, tuzu ve karabiberi ekleyin. İyice karıştırıp 6 köfte yapın.
2. Yağı geniş bir kızartma tavasına alıp orta ateşte kızdırın. Köfteleri tavaya yerleştirip iki tarafı da esmerleşene ve içi dışı pişene kadar pişirin (10 dakika kadar). İstediğiniz garnitürle yiyin.

PORSİYON BAŞINA

290 KALORİ	12g PROTEİN	47g KARBO	7g YAĞ

CORBIS IMAGES

ZİHİN

BEYNE DESTEK

• Yeni Zelanda Otago Üniversitesinin yeni bir araştırmasına göre çok miktarda sebze ve meyve tüketmek sadece kilo vermenize yardımcı olmakla kalmıyor, ayrıca kalbinizi güçlendirip yıl boyunca sağlığınızı da koruyor. Araştırma sebze ve meyve tüketiminin kişiliğinizi ve hayata bakış açınızı da iyileştirebildiğine işaret ediyor. Katılımcılar, motivasyon ve yaşam güçlerinde artış yaşadıklarını bildirdiler.

UZUN YAŞAMAK İÇİN AZ YİYİN

• Brigham Young Üniversitesince yürütülen yeni bir çalışmada çok fazla yemeyen kemirgenlerin, hücrelerdeki proteinleri üreten molekül işlevi anlamına gelen ribozom aktivitelerinde yavaşlama gözlemlendi. Ribozomlar, protein üretmekte çok fazla zaman harcamadıklarından kendilerini onarmaya başlayıp yaşlanma sürecinin yavaşlatılmasına etki edebiliyorlar.

Porsiyon Önemli
ABD Tarım Bakanlığına göre tabağınızın yarısı sebze ve meyveden oluşmalı.

BESLENME

FAST-FOOD YOK. EVDE YİYİN.

• Washington Üniversitesi Halk Sağlığı Fakültesinde yapılan yeni bir çalışmaya göre evde ne kadar çok yemek yaparsanız o kadar sağlıklı besleniyorsunuz. Sonuçlara göre haftada üç gün evde yemek yiyenler Sağlıklı Beslenme Endeks ölçeğinde 100 üzerinden 67 alırken, haftada altı kez evde yemek pişirenlerin skoru 74 oldu. Kıssadan hisse: Evde yiyin!





BAĞIRSAK SAĞLIĞI

TAM TAHILLAR BAĞIŞIKLIĞI CANLANDIRIYOR

• American Journal of Clinical Nutrition dergisinde çıkan 81 kişilik bir raporda, ağırlıklı olarak tam tahılla beslenenlerin sağlıklı bakteriler tarafından üretilen asit miktarlarının daha çok, iltihaplanmaya yol açan bakteri miktarlarının ise daha az olduğu bilgisi geçildi.

SAĞ BAŞTAN: ANNABELLE BREAKEY/GETTY IMAGES; TITOVA VALERIA/GETTY IMAGES; STOCKFOOD/GETTY IMAGES

DAHA FAZLA sağlıklı tarif için muscleandfitness.com.tr adresini ziyaret edin.

Kızılcık

Ülkemizde yeni yeni yetiştirilmeye ve tüketilmeye başlanan kızılcık, lif zengini bir meyve olup bağışıklık sistemini canlandırarak birçok hastalığa iyi geliyor. Turna yemişinin beş lezzetli halini sizin için derledik.

YAZAN JIM WHITE

1

PİŞİRME ŞEKLİ

KİNOA

Fırını 200 derecede önden ısıtın. 350 gram turna yemişini, 2 yemek kaşığı üzüm pekmezi, su ve 1 adet portakalın kabuk rendesiyle bir kapta karıştırın. Karışımı tepsiye döküp tek bir kat oluşturun ve 20 dakika fırında pişirin. Pişmiş yemiş karışımına 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve sirke, 50 gram keçi peyniri, ceviz ve 2 sap doğranmış kereviz sapı katıp 170 gram pişmiş kinoayla karıştırın, iyice birbirine yedirin.

2

HAZIRLAMA ŞEKLİ

EKMEK ÜSTÜ

110 gram az yağlı krem peyniri, 110 gram yağsız lor peyniri, 120 gram doğranmış turna yemişini ve 150 gram doğranmış yeşil soğanı karıştırın. Malzemelerin hepsini iyice birbirine yedirip buzdolabında soğutun.

3

HAZIRLAMA ŞEKLİ

SOS

350 gram turna yemişini, 130 gram esmer şeker ve suyu, 170 gram mandalinayı, ½ tatlı kaşığı tarçını ve 2 portakal şeridinin kabuğunu sos tavasında karıştırın. Arada karıştırarak kaynatın. Ateşi kısın. Turna yemişleri açılıp karışım yoğunlaşana kadar kaynatın. Portakal kabuklarını çıkarıp 2 saat soğutun. Yemeden iki gün önce hazırlayabilirsiniz.

4

ALTERNATİF

YOLLUK YAPIN

120 gram turna yemişini 30 gram balkabağı çekirdeği, 35 gram çiğ badem, 45 gram şekersiz bitter çikolata ve 4 yemek kaşığı şekersiz Hindistan cevizi parçalarıyla karıştırın. Yola çıkarken yanınıza atıştırmalık olarak alın.

5

ALTERNATİF

PROTEİN BAR

50 gram yulaf ezmesini, 70 gram tam buğday ununu, 70 gram kakao tozunu, 90 gram turna yemişini, 2 ölçek whey protein tozunu, 1 yemek kaşığı mısır nişastasını ve 1,5 tatlı kaşığı kabartma tozunu iyice karıştırın. Başka bir kapta 90 gram balı, 90 gram elma püresini ve 2 yumurtanın akını çırpın. Bu karışımı unlu bulamaca aktarıp üzerine 10 tatlı kaşığı çikolata parçacığı serpiştirin. Elde ettiğiniz karışımı 20 santimlik bir fırın tepsisine yayın. Fırında 150 derecede 15 dakika pişirin. Dinlendirin. Barlara bölün.

ROSEMARY CALVERT/GETTY IMAGES



GOLD STANDARD KEEPS IT GOING

Before training, you want energy and focus. Then there's your post-workout protein shake to help kick-start muscle growth & repair. In the gym, during your workout, Gold Standard BCCA™ can help you during intense training while supporting your immune system and reducing tiredness▪, so you can hit your next workout. This new powder was formulated to be highly drinkable with light flavors to encourage steady sipping throughout extended training sessions. This is the new Gold Standard for intra-workout support.



5 g BCAAs

250 mg WELLMUNE®

200 mg RHODIOLA

* Magnesium supports normal muscle function

▪ Vitamin C contributes to maintain normal function of the immune system during and after physical exercise. Vitamin C and magnesium contribute to the reduction of tiredness and fatigue.

ŞEF IRVINE
Daha fazla tarif ve fitness tüyosu için *chefirvine.com* sitesine göz atın.



Gurme Biftek

İhtiyacınız olan proteini bütün halinde ve yavan kırmızı etten çok daha lezzetli bir şekilde almak mümkün. Yanına iştah açıcı sotelenmiş mantar ve arpacık soğanı ilave ettiğinizde bütün aileniz için ünlü et restoranlarına yaraşır bir biftek ziyafeti çekebilirsiniz. Bütün haftanın protein ihtiyacını toptan hazırlamış olmak da cabası.

FRANSIZ USULÜ MANTARLI BİFTEK

6 SERVİS

4+2 yemek kaşığı üzüm çekirdeği yağı
2 baş jülyen kesilmiş arpacık soğanı
450 g dörde bölünmüş düğme mantar
1 tatlı kaşığı kıyılmış taze kekik
85g krema
6 dilim biftek
4 yemek kaşığı çatlamış kara-biber tanesi
Deniz tuzu

1 Geniş bir tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın. 2 yemek kaşığı üzüm çekirdeği yağını, ardından da soğanları ve mantarları tavaya atın. Mantarlar hafifçe karamelize olana dek 3-4 dakika pişirin.

2 Kekiği ve kremayı ilave edin. Mantar soğan karışımını pişirmeye devam edin, krema tavada azalana kadar 3-4 dakika daha pişirin. Tuz ve karabiber serpiştirin. Kenara alın.

3 Yüksek ateşte iki geniş tavayı ısıtın ve her ikisine de ikişer yemek kaşığı üzüm çekirdeği yağı koyun. Bifteklerin bir tarafını çatlamış karabiber taneleriyle ovun. Tuzlayın. Kabuklu tarafı tavaya gelecek şekilde biftekleri tavalara alın ve 3 dakika mühürleyin.

4 Biftekleri çevirip diğer taraflarını da 3 dakika mühürleyin. Orta ateşe alıp istediğiniz sıcaklığa ulaşana kadar pişirmeyi sürdürün. Üzerini folyoyla kapatıp mantarlarla servis etmeden önce 3 dakika bekletin.

BESİN DEĞERLERİ
(SERVİS BAŞINA)

Kalori: **686**,
Protein: **72g**,
Karbo: **15g**, Yağ: **33g**

YEMEK STİLİSTİ CARRIE PURCELL

ANDREW PURCELL

STOKLARDA!



ISOPURE

WE'RE ALL MORE THAN MUSCLE

COCOTEIN® BY ISOPURE®

- %100 WHEY ISOLATE
- 20 GR PROTEIN
- 5.1 GR BCAA
- LACTOSE FREE
- GLUTEN FREE



TEK HAREKET
Her antrenmanda kas grubu başına sadece bir hareket yapacaksınız. Ancak çalışmanız ilerledikçe hacim ve yoğunluk artış gösterecek.

One-arm Dumbbell Row

Omuzlarınızı zeminle aynı hizada tutup ağırlığı testere yapar gibi göğüs kafesinize doğru çekin. Kürekkemiklerinizi içeri çekip row yaparken kanat kaslarınızı sıkın. Hareketin tepe noktasında dirsekleriniz yukarı değil arkanıza yönelmelidir.



ÜST VÜCUDU YONTMAK

> ÜÇ HAFTA İÇİNDE TORNADAN ÇIKMIŞ GİBİ KUSURSUZ BİR ÜST VÜCUT GELİŞTİRİN.

YAZAN SEAN HYSON /// FOTOĞRAFLAR BETH BISCHOFF

BACAK ÇALIŞMAYI BIRAKIN.
Normalde böyle bir şeyi asla demezdik çünkü üst ve alt vücudunuz arasında utanç verici bir dengesizliğe yol açabiliyor. Ancak kısa süreliğine de olsa, içinde bulunduğumuz sıcak havalarda vücudunuzun en çok göstermek istediğiniz kısmında daha hızlı ve hacimli bir gelişim kaydetmek için çok etkili bir yöntem! Buradaki program, en fazla ilgiyi toplayan "ödül" niteliğindeki kaslarınıza, yani göğüs, omuz, sırt ve kol kaslarınıza odaklanarak heykeltıraş elinden çıkmış gibi duran bir üst vücut "yontmanızı" sağlıyor. Üç haftada üst vücudunuzun bütün potansiyelini gözler önüne sermek sizin elinizde. "Git üstüne bi' şey giy" diyen kıskanç insanlara karşı da hazırlıklı olun.

İŞLEYİŞİ

Bacak antrenmanını dondurarak antrenmanlardan çok daha hızlı şekilde toparlanabileceksiniz. Squat ve deadlift kasları patlatan, muazzam tüm-vücut hareketleridir ancak eklemlerinizden sinir sisteminize kadar vücudu aşırı yorarak toparlanmak için birkaç güç dinlenmeden tekrar antrenman yapmanızı zorlaştırır. Üst vücudunuzu yontmak için o kadar çok vaktiniz olmadığınızı varsayarak önümüzdeki üç hafta boyunca bacaklarınızı çalıştırmayın diyoruz. Bu sayede üst vücudunuzu daha sık ve yoğun şekilde çalıştırabilecek ve daha hızlı gelişebileceksiniz. Ancak bacak çalışmakta ısrarcıysanız da önümüzdeki üç haftada leg extension ve leg curl gibi (Barbel yok!) hafif alt vücut hareketlerini yaparak haftada sadece bir kere çalışın.

Aslına bakarsanız bu dönemde bildiğiniz bar çalışmalarını toptan yasaklıyoruz. Onun yerine, kasları, sinir sistemini ve eklemleri yormadan uyaran dambıl ve vücut ağırlığıyla çalışacaksınız. Sözde "kolay" hareketlerle çalışarak kademe kademe hacmi arttıracak ve bu üç haftalık dönemde kaslarınızı daha da aşırıya zorlayarak normalden daha çabuk büyümelerini sağlayacaksınız.

Hacmi arttırmak derken göğüs için günde 15 set yapacaksınız demiyoruz. Göğüs, sırt, omuz, biceps ve triceps kaslarını şimdi de yapıyor olduğunuz gibi haftada 2 veya 3 kez çalıştıracaksınız. Antrenman başına her kas grubunu üç veya daha fazla sayıda setle çalıştırıp çalıştırmadığınız o kadar da önemli değil; hafta ilerledikçe yoğunluğunuz nasılsa artacak. Üstelik kaslarınızı her defasında tazelenmiş şekilde çalıştıracağınızdan çok daha yüksek ağırlıklarla yüklenebilecek ve maksimum seviyede kas uyarımı sağlayacaksınız.





Dumbbell Bench Press

Göğüslerinizde gerilme hissedene kadar ağırlıkları indirdikten sonra yukarı doğru presleyip kilitleyin. Omuzlarınıza binen baskıyı hafifletmek için el bileklerinizi 45, hatta 90 derece çevirerek avuçlarınızı birbirine döndürün. Bütün setleri failure noktasına gelmeden 1-2 tekrar öncesinde bırakın. M&F

SET VE SET

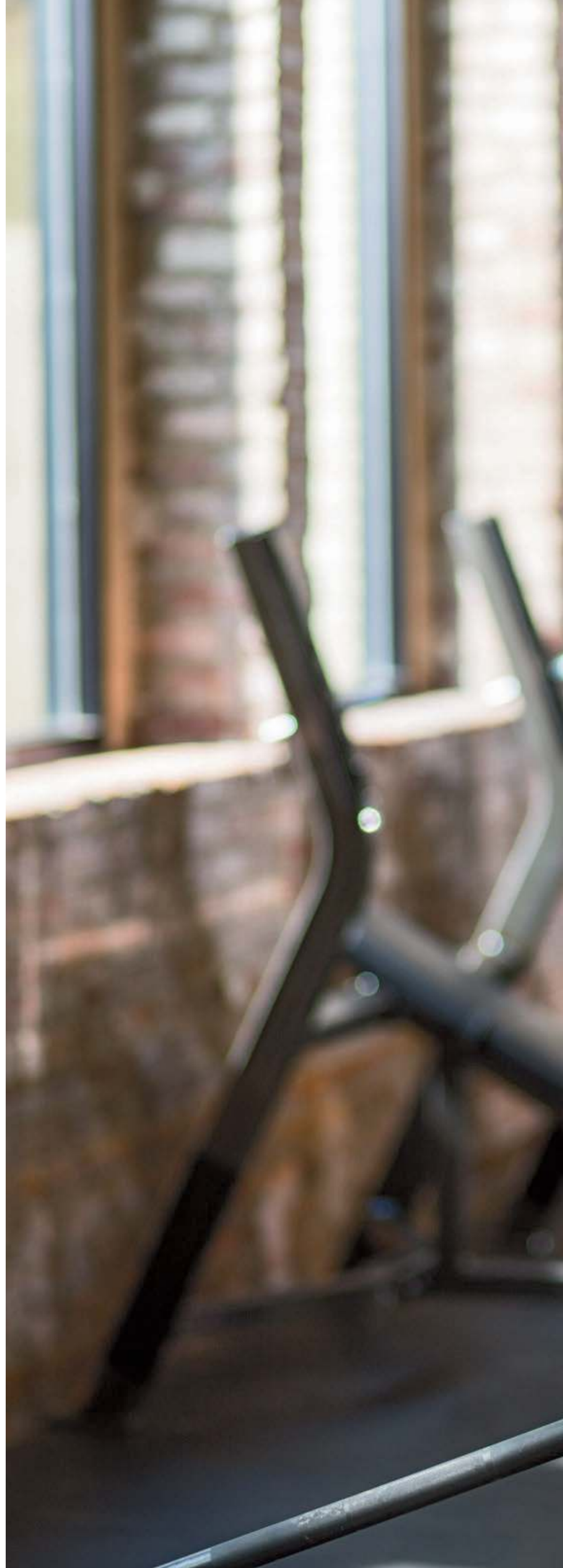
Her hafta isteğinize göre set sayısını arttıracaksınız. Göğsünüzün eksik kaldığını düşünüyorsanız göğüs çalışmanızı arttırabilirsiniz ancak bu sefer, üst sırt gibi karşıt denge görevi gören kasların çalışma hacmini de yükseltmeniz gerekiyor. Vücut kusursuz bir dengede çalıştırılırsa en sağlam şekilde gelişir, unutmayın.

SERSERİ MAYIN

> Landmine ağırlıklı dört haftalık programla bayatlamış rutinlerinizi tazeleyin, kuvvetinizi ve boyutunuzu arttırın.

ANTRENMAN DAVID OTEY
FOTOĞRAFLAR EDGAR ARTIGA

ÇOĞU SPORCU VE ANTRENÖR landmine aparatını sıklıkla kullanır ama kullanım alanının çeşitliliğini çok iyi bilmezler. Kara mayını anlamına gelen landmine aparatı, hem tekli hem de birleşik hareketlerde kullanılarak bütün vücudu çalıştırma özelliğine sahiptir; aparata Olimpik bir bar takın yeter. Barın istenen yöne serbest şekilde döndürülüp hareket ettirilme özelliği daha çok kas lifini çalıştırıyor. Daha çok kasın çalışması demek daha çok kasın gelişmesi demek! Buradaki dört haftalık program vücut geliştirme splitlerini, metabolik kondisyonunu ve işlevsel çalışmaları içine alarak bildiğiniz hareketleri bilmediğiniz bir yolla çalışmanızı sağlıyor. Daha mütevazı ve daha kuvvetli bir döneme hazır olun.





HAFTA 1, GÜN 1

Alt Vücut İtme, Dikey Basma

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Landmine Front Squat	4	12	90 sn.
Landmine Reverse Lunge	4	12	90 sn.
DB Shoulder Press	4	10	90 sn.
Landmine Half-kneeling Single-arm Shoulder Press	4	12 iki taraf	60 sn.
Peterson Stepup*	3	10 iki taraf	60 sn.
Barbell Curl	4	12	60 sn.
Calf Raise	4	20	90 sn.
Steady-state Kardiyo**	-	30 dk.	-

*Platformda dik durup hızınızı kontrollü şekilde düşürün. Çalışmadığınız bacağınızla itmeyin.
**V02 maksimumun %60'ı (maksimum oksijen alımı).

HAFTA 1, GÜN 2

Alt Vücut Çekme, Yatay Çekme

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Deadlift	4	12	90 sn.
Landmine Single-leg Deadlift	4	12	90 sn.
Landmine Row (Neutral Grip)	4	10	90 sn.
Landmine Single-arm Row (Pronated Grip)	4	10	60 sn.
Band-resisted Hip Thruster SUPERSET **Prone Leg Curl**	4	12 90 sn.	-
Rear-delt Flye	4	10	90 sn.
Landmine Antirotation	3	15 iki taraf	90 sn.
Ab Wheel Rollout	4	12	90 sn.



▲DB Bench Press

Barbel yerine dambıl kullanılması, eklemlerinizin daha doğal bir biçimde hareket etmesini sağlarken omuz ağrıları çekenler için de hareket rahatlığı sağlar.

YAPILIŞI: Belinizi hafif çukurlaştırıp ağırlığı yukarı kaldırırken dirseklerinizi biraz içte tutun. 90 derecenin hemen altında bir açıya yavaşça indirin.









▲Landmine Reverse Lunge

Bu tekli bacak hareketi gluteus maximus, gluterus medius ve quad kaslarını fazlasıyla yorar.

YAPILIŞI: Ağırlığınızı çalışan bacağınıza verin; barı, lunge yaptığınız bacağınızın tarafındaki omza yakın bir yere kaldırın.

◀ Landmine Front Squat

Ön tarafla yapılan squat, quadriceps kaslarını hedefler; ön pozisyonda uygulandığından omuzları da çalıştırır. Landmine ise daha normal bir kavrama pozisyonu sağlar.

YAPILIŞI: Barı göğüs seviyesinde tutun. Squat yaparken topuklarınıza yüklenerek çömelin; omurganızı dik ve dirseklerinizi vücudunuza yapışık tutun.

ÇEKİM YERİ: MATRIX FITNESS CLUB, ASTORIA, NY



▲ Landmine Antiflexion

Bu hareket, dönen landmine aparatının doğal döngüsel devinimine karşı direnerek omuzlarınızı ve oblik kaslarınızı çalıştırır. Ayrıca oblik kaslarınızı hareketin tamamında aktif tutarak uç pozisyonlardaki torku (dönme ivmesi) da maksimize eder.

YAPILIŞI: Ayaklarınızı omuz genişliğinde açıp zeminle yatay konuma gelene kadar barı yanlamasına döndürün, ardından tersini yapın.

Landmine Pivot Lunge ▶

Bacaklarınızı test eden metabolik bir bitiş hareketi olup kardiyovasküler sisteminize de yüklenir. Landmine aparatının ekseni üzerinde dönebilme özelliği her tekrarda konumunuzu değiştirmenizi sağlar.

YAPILIŞI: Düşük bir ağırlıkla landmine aparatını karşınıza aldıktan sonra öndeki ayağınız üzerinde dönme yapıp yan tarafınıza lunge adımı atarken vücudunuzu döndürün. Başlangıç pozisyonuna dönüp tekrar edin.

MATRIX

NEW FORMULA

Hareketi hisset...

Beta Alanin ile güçlendirilmiş formül



- ✓ 3000 mg L-KARNITIN
- ✓ 500 mg BETA ALANIN
- ✓ 500 mg TAURIN
- ✓ 100 mg KAFEIN
- ✓ 16 mg VITAMIN B3
- ✓ 1.4 mg VITAMIN B6

Kullanım Şekli

Aktiviteye başlamadan yarım saat önce veya sabah aç karnına 1 porsiyon (30 ml, 1 ampul) olmak üzere günde 1 defa kullanınız.

Uyarı: İçeriğindeki etken maddelerden dolayı iğnelenme ve kızarma belirtileri olabilir.



Şampiyonların Tercihi

HARD LINE
NUTRITION





HAFTA 1, GÜN 3
Yatay İtme, Metabolik

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
DB Chest Press	4	12	90 sn.
Landmine Floor Press	4	12	90 sn.
Pec-deck Flye SUPERSET **Pushup**	4 4	12 *	 90 sn.
Landmine Pivot Lunge	4	10 iki taraf	90 sn.
Landmine Pivot Press	4	20	90 sn.
Cable Triceps Extension SUPERSET **Close-grip Pushup**	4 4	12 20	 90 sn.
Plank	4	45 sn.	90 sn.
Leg Raise	4	20	90 sn.

*Maksimum tekrar.

HAFTA 1, GÜN 4
Alt Vücut, Dikey Çekme

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Landmine Front Squat	4	12	90 sn.
Landmine Kickstand Single-leg Deadlift	4	12	90 sn.
Walking Lunge SUPERSET **Leg Extension**	4 4	10 12	90 sn. 90 sn.
Pullup	4	10	90 sn.
Lat Pulldown	4	12	90 sn.
Hammer Curl SUPERSET **Alternating Dumbbell Curl**	4 4	10 10	90 sn. 90 sn.
Sabit Kardiyo		30 dk.	

*V02 maksimumun %60'ı.



26

Floyd Mayweathher ile Conor McGregor maçı 26 Ağustos 2017 tarihinde MGM Grand Las Vegas'ta gerçekleşecek!

HAFTA 2, GÜN 1

Alt Vücut İtme, Yatay Basma

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Landmine Front Squat	4	10	90 sn.
Landmine Reverse Lunge	4	10	90 sn.
DB Shoulder Press	4	12	90 sn.
Landmine Half-kneeling Shoulder Press	4	10	60 sn.
Peterson Stepup	3	10 iki taraf	60 sn.
Barbell Curl	4	12	60 sn.
Calf Raise	4	20	90 sn.
Steady-state Cardio*	-	30 dk.	-

*VO2 maksimumun %60'ı.

HAFTA 2, GÜN 2

Alt Vücut Çekme, Yatay Çekme

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Deadlift	4	10	90 sn.
Landmine Single-leg Deadlift	4	10	90 sn.
Landmine Neutral-grip Row	4	12	90 sn.
Landmine Single-arm Row (Pronated Grip)	4	12	60 sn.
Band Hip Thruster SUPERSET **Prone Leg Curl**	4	10	- 90 sn.
Rear-delt Flye	3	15	90 sn.
Landmine Antirotation	3	15 iki taraf	90 sn.
Ab Wheel Rollout	3	12	90 sn.







▲ Landmine Floor Press

Omzu harekette daha dengeli bir pozisyona aldığından omuz hareketliliğini arttıran ve kuvvetini geliştiren bir harekettir.
YAPILIŞI: Çalıştırdığınız dirseğinizi 45 derecelik açıya alın. Ayaklarınızı ve başınızı sağlam şekilde yere sabitleyin. Tekrar için basın (press).

◀ Landmine Single-arm Row (Pronated Grip)

Ağırlık sizi yanlamasına çektiğinden kanat, arka omuz ve üst sırt kaslarınız hareketin alt noktasındaki dönme ivmesine karşı koymak için daha çok çalışırlar.
YAPILIŞI: Çapraz duruş alıp topuklarınıza yüklenerek ağırlığı göğsünüze doğru çekmeden (row) önce kollarınızın başlangıç pozisyonunda tümüyle açılmasına izin verin.

HAFTA 2, GÜN 3

Yatay İtme, Metabolik

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
DB Chest Press	4	10	90 sec.
Landmine Floor Press	4	10	90 sn.
Pec-deck Flye	4	12	-
SUPERSET **Pushup**	4	*	90 sn.
Landmine Pivot Lunge	4	10 iki taraf	90 sn.
Landmine Pivot Press	4	20	90 sn.
Cable Triceps Extension	4	15	-
SUPERSET **Close-grip Pushup**	4	20	90 sn.
Plank	3	45 sn.	90 sn.
Leg Raise	4	20	90 sn.

*Maksimum tekrar.

HAFTA 2, DAY 4

Alt vücut, Dikey Çekme

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Landmine Front Squat	4	10	90 sn.
Landmine Single-leg Deadlift	4	10	90 sn.
Walking Lunge	4	12	-
SUPERSET **Leg Extension**	4	10	90 sn.
Pullup	4	12	90 sn.
Lat Pulldown	4	10	90 sn.
Hammer Curl	4	15	
SUPERSET **Alternating DB Curl**	4	10	90 sn.
Steady-state Cardio*	-	30 dk.	-

*V02 maksimumun %60'ı.

Neden Fit in Class?



 Taahhüt ya da cayma bedeli olmadan aylık sadece 99 TL

 Kredi kartına vade farksız 9 taksit

 Tek üyelikle İstanbul'un her bölgesinde yüzlerce salon ve stüdyoda grup derslerine katılma imkanı

 Salon kapandı ya da eğitmen değişti derdine son

Fit in Class Nasıl Çalışır?

 İstanbul'un tüm bölgelerinde farklı salonları ve aktivitleri deneyebilirsin

 İnternet sitemiz üzerinden dilediğin salon ve derse aynı gün içinde rezervasyon yaptırabilirsin

 24 saat önce rezervasyon iptali yapabilirsin

 Aynı salona, aynı ay içerisinde 3 kereden fazla rezervasyon yapamıyorsun

 Dilediğinde üyeliğini ücretsiz iptal edebilirsin

ÜYE OL

www.fitinclass.com'a gir! Aylık **99 TL** tek fiyat ile üyeliğini gerçekleştir.



AKTİVİTENİ SEÇ

İstediğin salonda dilediğin aktiviteyi seç ve yeni bir çok aktivite keşfet.



REZERVASYON YAP VE KATIL

Aktivite zamanını kendin belirle!



HAFTA 3, GÜN 1

Alt Vücut İtme, Dikey Basma

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Barbell Squat	4	12	90 sn.
Landmine Front Squat To Press	4	15	90 sn.
Landmine Reverse Lunge	4	12	90 sn.
DB Shoulder Press	4	12	90 sn.
Landmine Half-kneeling Shoulder Press	4	12	-
SUPERSET Lateral Raise	4	12	90 sn.
Barbell Curl	4	12	60 sn.
Calf Raise	4	20	90 sn.
Steady-state Cardio*	-	30 sn.	-

*VO2 maksimumun %60'ı.

HAFTA 3, GÜN 2

Alt Vücut İtme, Yatay Çekme

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Deadlift	4	12	90 sn.
Landmine Single-leg Deadlift	4	12	90 sn.
Landmine Neutral-grip Single-arm Row	4	12	90 sn.
Landmine Single-arm Row (Pronated Grip)	4	12	60 sn.
Band-resisted Hip Thruster	4	12	-
SUPERSET Prone Leg Curl	4	10	90 sn.
Rear-delt Flye	3	12	90 sn.
Landmine Antirotation	3	15 iki taraf	90 sn.
Ab Wheel Rollout	3	12	90 sn.









HAFTA 3, GÜN 3
Yatay İtme, Metabolik

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
DB Chest Press	5	12	90 sn.
Landmine Floor Press	4	12	90 sn.
DB Flye SUPERSET **Pushup**	4 4	12 *	- 90 sn.
Landmine Pivot Lunge	4	10 iki taraf	90 sn.
Landmine Pivot Press	4	20	90 sn.
Cable Triceps Extension SUPERSET **Close-grip Pushup**	4 4	15 20	- 90 sn.
Plank	3	60 sn.	90 sn.
Leg Raise	4	20	90 sn.

*Maksimum tekrar.

HAFTA 3, GÜN 4
Alt Vücut, Dikey Çekme

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Landmine Front Squat	4	12	90 sn.
Landmine Squat w/Alternating Press	4	15	90 sn.
Landmine Single-leg Deadlift	4	12	-
Leg Extension	4	12	90 sn.
Neutral-grip Pullup	4	10	90 sn.
Lat Pulldown	4	12	90 sn.
Hammer Curl SUPERSET **Alternating DB Curl**	4 4	10 10	- 90 sn.
Steady-state Cardio*	-	30 dk.	-

*VO2 maksimumun %60'ı.



▲ Landmine Single-leg Deadlift
Tek taraflı deadlift, normal deadlift hareketine göre kalça kaslarını (en çok medius kasını) daha çok çalıştırıp hamstring kaslarına daha ağır bir şekilde yüklenir.
YAPILIŞI: Ayaklarınız zeminde düz bir konumda ve dizleriniz de hafifçe bükülü halde başınızı normal pozisyonunda tutup bar sabit tuttuğunuz bacağınızdaki dizinizi geçene kadar kalçalarınızı geri doğru itin.

◀ Band Hip Thruster
Bant, hareketin tamamında baskıyı gevşetmeyerek kalça kaslarının kuvvet ve dayanıklılığını arttırır.
YAPILIŞI: Hareketin tepe noktasında kalçalarınızı yukarı kaldırıp kalça kaslarınızı sıkın.

HAFTA 4, GÜN 1

Alt Vücut İtme, Dikey Basma

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Barbell Squat	4	10	90 sn.
Landmine Front Squat to Press	4	12	90 sn.
Landmine Reverse Lunge	4	10	90 sn.
DB Shoulder Press	4	10	60 sn.
Landmine Half-kneeling Shoulder Press SUPERSET	4	10	60 sn.
Lateral Raise	4	10	60 sn.
Barbell Curl	4	12	60 sn.
Calf Raise	4	20	90 sn.
Sabit Kardiyo*	-	30 sn.	-

*V02 maksimumun %60'ı.

HAFTA 4, GÜN 2

Alt Vücut Çekme, Yatay Çekme

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Deadlift	4	10	90 sn.
Landmine Single-leg Deadlift	4	10	90 sn.
Landmine Neutral-grip Single-arm Row	4	10	90 sn.
Landmine Single-arm Row (Pronated Grip)	4	10	60 sn.
Band Resisted Hip Thruster SUPERSET	4	10	-
Prone Leg Curl	4	12	90 sn.
Rear-delt Flye	3	15	90 sn.
Landmine Antirotation	3	15 iki taraf	90 sn.
Ab Wheel Rollout	3	12	90 sn.



▲ Landmine Pivot Press

Çok düzlemli bu hareket omuz, bacak ve merkez hareketlerinin bitiminde cila olarak yapılır.

YAPILIŞI: Lunge pozisyonundan başlayarak aparatın ekseni üzerinde dönebilmesi için topuklarınızın üstünde kalın. Ayakta pozisyonda aparatı döndürüp basarken (press) barı diğer elinize geçirin. Bitiş pozisyonunda basma hareketini yapan kolunuz arkadaki bacağınızla aynı doğrultuda olmalıdır.

Landmine Row (Neutral Grip) ▼

Kanat ve trapez kaslarını geliştiren bu hareket, serbest ağırlık devinimine benzer ve barbell row hareketine göre çok daha rahat bir şekilde uygulanır.

YAPILIŞI: Topuklarınızın üstünde kalarak öne eğilin ancak gövdenizi düz ve sabit tutun. Kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri aldığınızda, dirsekleriniz çekme hareketinin sonunda gövdenizle aynı doğrultuda olmalıdır.







HAFTA 4, GÜN 3
Horizontal Push, Metabolic

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
DB Chest Press	5	10	90 sn.
Landmine Floor Press	4	10	90 sn.
DB Flye SUPERSET **Pushup**	4 4	10 *	- 90 sn.
Landmine Pivot Lunge	4	15 iki taraf	90 sn.
Landmine Pivot Press	4	20	90 sn.
Cable Triceps Extension SUPERSET **Close-grip Pushup**	4 4	15 20	- 90 sn.
Plank	3	60 sn.	90 sn.
Leg Raise	4	20	90 sn.

*Maksimum tekrar.

HAFTA 4, GÜN 4
Alt Vücut, Dikey Çekme

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Landmine Front Squat	4	10	90 sn.
Landmine w/ Alternating Press	4	12	90 sn.
Landmine Single-leg Deadlift SUPERSET **Leg Extension**	4 4	12 10	90 sn. 90 sn.
Neutral-grip Pullup	4	12	90 sn.
Lat Pulldown	4	10	90 sn.
Hammer Curl SUPERSET **Alternating DB Curl**	4 4	12 12	- 90 sn.
Sabit Kardiyo*	-	30 sn.	-

*VO2 maksimumun %60'ı.



▲ Landmine Squat + Alternating Press and Catch

Standart landmine shoulder press hareketinden daha patlayıcı bir omuz hareketidir. Bütün vücudu harekete dâhil ettiği için de daha metaboliktir. **YAPILIŞI:** Barın karşısında patlayıcı gücünüzü maksimize etmek için hafifçe öne eğilin. Squat hareketinden kalkarken barı ileri ve yukarı doğru bütün gücünüzle kaldırın; barı yakalayıp yavaşça alçaltırken etkiyi emmesi için zıt taraftaki omzunuzu kullanın. M&F



Özbekistanlı Ruslan Nurudinov, 2016 Rio Olimpiyat Oyunlarında 105 kg erkeklerde halter kaldırırken.

BULGAR  YÖNTEMİ

> Çığır açan bu halter sistemini antrenmanlarınızda uygulamanın vaktidir.

YAZAN GREG MERRITT

BULGAR. Halter dünyasında sadece ismini bile duysanız gözünüzün önüne direkt tek parça atlet giymiş, her yerinden kıl fışkıran, adı sanı ünsüz harflerle dolu adamların günbegün baş üzerine ağır mı ağır halterleri kaldırıp indirdiği görüntüler gelir. Vücudun canına okuyan ama bir o kadar da etkili olan bu program, bir zamanlar Demir Perdenin arkasına gizlenmiş durumdaydı. Bulgaristan halter takımı 70'li ve 80'li yıllarda dünya yarışmalarına adeta hükmetmiş, bu ülkenin sahip olduğu eşsiz antrenman yöntemleri halter dünyasında büyük bir sansasyon yaratmıştı: Peki, Bulgar yöntemi nedir ve bu yöntem vücut geliştirmeye nasıl uyarlanabilir?



BULGAR YÖNTEMİNİN PRENSİPLERİ

- Belli bir harekette daha kuvvetli bir duruma gelmek için o hareketi daha sık aralıklarla uygulayın.
- Bir hareketi haftada altı gün, günde dört antrenmana kadar sıklıkta yapın.
- Tek tekrarlarda daha çok kuvvet geliştirmek istiyorsanız tek tekrarları maksimuma yakın ağırlıklarla yapın.
- Sürantrenmana düşmemek içinse ağır ve hafif döngüler halinde çalışın.



BULGAR YÖNTEMİYLE VÜCUT GELİŞTİRME TAKTİKLERİ

- Rutininizde altıdan fazla hareket olmasın.
- Birleşik hareketlere yoğunlaşıp setleri failure noktasına taşımaya çalışın.
- Haftada 4-6 gün olmak üzere aynı rutini günde bir kez uygulayın.
- Ayrıca dumbbell curl gibi (10 tekrarlı 5 set) tek bir hareketi de günde birkaç kez yapabilirsiniz.



EDGAR ARTIGA

İvan'ın Getirdiği Yenilik
Geçtiğimiz Mart ayında 85 yaşında vefat eden İvan Abacıyev 1957 yılında Bulgaristan'a ilk halter madalyasını getirmiş ve Bulgar takımına 1968-89 yılları arasında direktörlük yapmıştı; 7 milyonluk yoksul bir ülke, Olimpik stildeki halterde dünya birincisi haline gelmişti. Diğer programlar düşük tekrarlı sık çalışmalardan kaçınıp ek egzersizler üzerine yoğunlaşırken, Abacıyev "pratik, kusursuz kılar" inancıyla ya da özgüllük kuralına göre çalışmayı tercih etmişti. Olimpik halter, iki kaldırışta, yani koparma ve silkmede ne kadar çok ağırlığın baş üzerine kaldırılmasıyla ölçülen bir spor dalıdır. Yani özgüllük kuralına göre, bu iki kaldırışta gelişmek için ikisini de ayrı erek yoğunluğu da arttırıyordu.
Programdaki aralıksız zorlu ve rekabetçi çalışma, kesinkes sürantrenmana yol açar diye düşünmüş olabilirsiniz ancak Abacıyev bu problemi de uç seviyelerdeki adaptasyonla aşmasını biliyordu. Tıpkı yüzücülerin aynı stilde kulaç atmaya veya boksörlerin aynı yumruğu savurmaya kendilerini adapte etmeleri gibi, iki ya da üç kaldırışı tekrar tekrar yapmak da vücudun daha kolay adapte olmasını sağlıyor. Üstelik tek tekrarlar yapılarak protein hafızası denen durum tetikleniyor ve sinir yollarını güçlendirerek kas hücrelerinde meydana gelen adaptasyonun daha yüksek ağırlıktaki tekrarları yapabilmeye evrilmesi destekleniyor.



Bulgar yönteminin temel amacı, tüm kaslardaki büyümeyi tetiklemektir.



ayrı çalışmanız gerekir. Kazandırdığı kuvvetin benzersizliği açısından Abacıyev programına arka ve ön squat hareketlerini de eklemişti; çalıştırdığı atletler düşük tekrarlı, maksimum efora yakın tekli hareketler stilinde çalışıyordu. Ve bunu, çoğumuza deli işi gibi gelen bir sıklıkta uyguluyordu: günde dörde çıkabilen sayıda antrenmanla haftada altı gün.
Bu çapta bir çalışmanın kişiyi fiziksel ve zihinsel olarak tam hız tüketeceğini düşünüyor olabilirsiniz. Ancak bunun aksine Bulgar atletler daha da güçlenip hızlı bir şekilde büyümüşlerdi.
İşin aslı şu: Abacıyev sporcularını düşük ve yüksek ağırlıklı dönemlerden oluşan bir döngüde çalıştırıyordu. Böylece antrenmanın tekdüzeliğini de ortadan kaldıran Abacıyev, seyircilerin gözü önünde deneme yarışmaları düzenley-

Bulgar Yöntemi ve Vücut Geliştirme
Bulgar halter takımının üyelerinin tek bir hedefi vardı: Olimpik kaldırışları hakkıyla yapmak. Günde dört kez antrenman yapabilmeleri için gereken zaman ve kaynaklara sahiptiler ne de olsa dediğinizi duyar gibiyim ancak siz spora salonuna günde kaç kez giderdiniz diye de bir düşünün. Üstelik yarışmalara hazırlanan bir halterci değilseniz, daha çok tek tekrarda kaç kg demir kaldırdığınıza odaklanırsınız. Hal böyle olunca Bulgar takımının temel amacı aslında vücut geliştirmeye ters bir eksende ilerliyor; silkme ve koparmada tek tekrar kuvveti üzerine değil de büyüme etkisini bütün kaslarda uyarmak yani.
Bulgar yönteminin münferit kas büyümesi hedefine uygulanabilecek



özellikleri yok değil. Birincisi, bu yöntem büyümeye odaklanan programlara kolayca uyarlanabilir. Örnek rutinimizde de görüldüğü gibi, çok dayıda kas grubunu hedefleyen 4-5 birleşik hareket seçmekle işe başlayın. Tekrar sayısını 8-12 aralığında tutup setleri failure noktasına zorlayın. Bu rutini haftada en az dört kez tekrarlayıp ilerleme kaydettikçe de ağırlığı ve tekrar sayısını yükseltin. İki hafta normal vücut geliştirme programınızı uygulayıp bir hafta



"Yöntemin etkililiği, içindeki 'delilikten' geliyor."



Bulgar stili çalışması yapın.
Dilerseniz gün boyunca tek bir hareket de yapabilirsiniz. İkâmetinizi spor salonuna almanıza gerek yok, korkmayın. Barbel veya dambılla curl yapabilir veya triceps kaslarınızı dar tutuş şınavla çalıştırabilirsiniz. Hareketi beş set olarak, mümkünse 8-12 tekrar aralığında tamamlayıp (harekete ve kuvvetinize bağlı olarak hacmi arttırabilirsiniz) günde bu şekilde 4 veya 5 antrenman yapabilirsiniz. Tek tekrarlı aşırı yüklü bu antrenmanı, normal antrenmanınıza ek olarak haftada bir ya da iki kez yapıp antrenmanda hedeflediğiniz kas gruplarını normal antrenmanlarda tekrar çalıştırmayın.

Deli Gelişme

İster aynı beş hareketlik antrenmanı haftada beş gün yapmayı isterse bir kas grubuna günde beş kez yüklenmeyi planlıyor olun, her halükârda delirmiş gibi gözükebilirsiniz. Abacıyev'in yeniliği için de aynı şeyi demişlerdi ama Bulgarlar ardı ardına madalya getirmeye başlayınca herkes susmuştu. Yöntemin "deliliği" aslında etkililiğinin anahtarı oluyor çünkü kaslarınızı daha sık ve daha şaşırtıcı stres dalgaları altına alarak daha çok kuvvetlenip irileşmeye adapte ediyorsunuz. M&F

EDGAR ARTIGA

BULGAR YÖNTEMİYLE VÜCUT GELİŞTİRME RUTİNİ

HAREKET	SET	TEKRAR
Deadlift	5	8-12
Bench Press	5	8-12
Squat	5	8-12
Barbell Row	5	8-12
Shoulder Press	5	8-12

NOT: Bu rutini haftada dört veya beş kez tekrar edin.

SADECE 30 GÜNDE KARIN KASLARI

> Takviminizi işaretleyin. Bu programı eksiksiz uygularsanız sadece bir ay sonra bütün karın kaslarınızı görebilirsiniz.

YAZAN SHELBY STARNES
/// FOTOĞRAFLAR PAVEL YTHJALL



ÇEKİM YERİ: METROFLEX GYM, LONG BEACH, CA

ANTRENMAN

BU ANTRENMAN PROGRAMI, yarışmaya hazırlanan profesyonel bir vücut geliştiricinin son haftalarında uyguladığı programa benzer bir nitelik taşıyor. Bütün vücudu kapsayan programın odak noktası karın kasları! (Her antrenmanda ilk önce bu bölgeyi çalıştırıyorsunuz.) Hareketlerin çoğuna zaten aşinasınız ancak nasıl yapıldıklarına iyi öğrenmeniz gerekiyor. Tepe noktasında kasılmayı bekletme ve tekrarın negatif (indirme) kısmını yavaş yapma gibi antrenman yoğunluğunu arttıran çeşitli teknikler uygulayarak kaslarınızı sonuna kadar çalıştırıyorsunuz. Temiz ve sağlıklı bir beslenme düzeniyle destekleyerek geliştirdiğiniz kaslarınızı muhafaza edebilecek (hatta daha çok geliştirebilecek) ve yağlardan kurtulmak için kalori miktarını gittikçe düşüreceksiniz. Karın bölgenizi gururla gösterebilmek için kendinize bir ay tanıyın.

TALİMATLAR

SPLİT:

Haftanın altı günü antrenman yapacaksınız. Ardışık beş günde sabahları kardiyo yapacak, öğleden sonra veya akşamları ağırlık kaldıracaksınız. Haftada bir gün dinleneceksiniz.

YAPILIŞI:

Bir sonrakine geçmeden önce her hareketin bütün setlerini tamamlayın. Yıldız (*) ile işaretlenmiş açıklamaları dikkatlice okuyarak hareketlerin doğru yapılışını iyi öğrenin.

KARDİYO

Sabit düzende 30 dk kardiyo yapın. En iyi sonuçlar için sabah ilk işiniz kardiyo yapmak olsun, mümkünse kahvaltıdan önce. Yürüyüş, pedal, merdiven veya kondisyon bisikleti gibi yapmayı sevdiğiniz kardiyoyu seçin ancak yoğunluk maks. kalp atış hızınızın %70'i olsun (220 – yaşınız x 0.7).

TÜYO: İşleriniz öğleden sonra veya akşam antrenman yapmanıza izin vermiyorsa, ağırlık antrenmanınızı sabaha, kardiyoyu da sonraya alın. İki antrenman arasında birkaç saat ara vermeyi unutmayın.



Decline Leg Raise ▲
Eğimli sehpaya sırtüstü uzanın. Başınızın arkasına gelen pedi kavrayıp bacaklarınız zemine düşey konuma gelene kadar bacaklarınızı ve kalçalarınızı yukarı kaldırın.



"BİR ANTRENMAN DİĞERİNE GEBEDİR DİYE BİR ŞEY YOK. DURMADAN ÇALIŞMAKTAN BAHSEDİYORUM. BU ÇALIŞMANIN NASIL İLERLEDİĞİ DE TÜMÜYLE MOTİVASYONUNUZA BAĞLI."

-FRANK ZANE



Bench Dip ▲

İki düz sehpayı ayarlayın; ayaklarınızı birine ellerinizi de ötekine yerleştirin. Üst kollarınız zemine paralel konuma gelene kadar alçalıp ardından yukarı atılın.

V-up ▼

El ve ayaklarınız uzatılmış şekilde başlayın. İvmeden olabildiğince az yararlanarak kollarınızı bacaklarınıza doğru katlayıp hareketi tamamlarken karnınızı sıkın. Ayak parmaklarınıza dokunup tekrar edin.



Gün 1 / 8 / 15 / 22 / 29

Sabah: Kardiyo

Öğleden Sonra: Karın, Göğüs, Omuz, Triceps

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
1. Cable Crunch	3	failure	60 sn.
2. Seated Machine Bench Press*	4	10	2 dk.
3. Incline Dumbbell Press*	4	15, 12, 10, 8	2 dk.
4. Incline Bench Press	4	6	2 dk.
5. Weighted Dip	3	failure	60 sn.
6. Bentover Lateral Raise	4	15	90 sn.
7. Cable Lateral Raise**	3	12 (iki taraf)	90 sn.
8. Smith Machine Overhead Press*	4	8	90 sn.

*Her tekrarın tepe noktasında kasınızı sert bir şekilde bir saniye sıkın.

**Kablo makinesinin alt noktasına D kulpu takıp uzakta kalan elinizle tutun. Kablonun altında baskı olduğuna emin olun. Kolunuzu 90 derece kaldırın.

Gün 2 / 9 / 16 / 23 / 30

Sabah: Kardiyo

Öğleden sonra: Dinlenme

Gün 3 / 10 / 17 / 24

Sabah: Kardiyo

Öğleden sonra: Karın, sırt, dinlenme

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
1.V-up	3	failure	2 dk.
2.Decline Leg Raise	3	failure	2 dk.
3.Smith Machine Bentover Row	4	10	2 dk.
4.Close-grip Pullup	4	failure	2 dk.
5.Dumbbell Pullover	3	12	2 dk.
6.Barbell Shrug*	4	12	2 dk.
7.Weighted Back Extension**	3	failure	2 dk.

*Tekrarların tepe noktasında üç saniye bekleyin.
**Göğsünüzde orta derece bir ağırlık tutun.

Gün 4 / 11 / 18 / 25

Sabah: Kardiyo

Öğleden sonra: Dinlenme

Gün 5 / 12 / 19 / 26

Sabah: Kardiyo

Öğleden sonra: Karın, kol

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
1.Incline Situp	3	failure	60 sn.
2.Elbow-supported Leg Raise	3	failure	60 sn.
3.Triceps Rope Pushdown*	4	20, 15, 12, 9	60 sn.
4.Bench Dip	4	failure	60 sn.
5.Decline EZ-bar Lying Triceps Extension	4	10	60 sn.
6.Barbell Curl	5	8	60 sn.
7.Preacher Curl**	4	8	60 sn.
8.Hammer Curl	3	10	60 sn.

*Kasılma pozisyonundayken triceps kaslarınızı sert bir şekilde sıkın.
**Her harekette ağırlıkları üç saniyede indirin.





Cable Crunch ▲

Kablo istasyonunun tepe kısmına halat veya zincir taktıktan sonra istasyona dönerek diz çökün. Uçlarını kulaklarınızda tutup zemine doğru bükülün.

Hanging Leg Raise ▶

Barfiks barından asılın, kürekkemiklerinizi birbirine çekin ve bacaklarınızı olabildiğince yükseğe kaldırın. Ayaklarınızı bitişik, dizlerinizi de açık tutun.



TÜYO: Her gece en az yedi saat uyuyun. Ya da geceleri altı saat uyuyup gün içerisinde bir saat şekerleme yapın. Hatta antrenmandan sonra şekerleme yapmak daha iyidir. Düşük kalori alıp yoğun bir antrenman yapmak vücudu stres altına sokacağından vücudunuzu en iyi uyku toparlayacaktır.

DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS

NEW FORMULA

PROGAINER son bilimsel araştırmalar ışığında formüle edilen, fiziksel aktivite öncesi karbonhidrat depolarını artırmaya ve fiziksel aktivite sonrası toparlanmayı hızlandırmaya yardımcı olur.

Progainer; içeriğindeki biyolojik değeri yüksek, BCAA, glutamin öncüleri ve arjinin açısından zengin özel protein ve amino asit karışımı ile kas yapılanmasına yardımcı olur. İçeriğindeki özel karbonhidrat karışımı ile antrenmandan önce ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlamaya ve antrenmandan sonra boşalan karbonhidrat depolarını doldurmaya yardımcı olur.



Şampiyonların Tercihi

HARD LINE
NUTRITION

Türkiye'nin Tek HELAL Sertifikalı Sporcu Besin Markası

209₺

SHAKER HEDİYE





Cable Lateral Raise ▲

Bu hareketin kilit noktası, hareketin tamamında yavaş ve kontrollü bir tempo muhafaza etmektir. Yoğunluğu arttırmak içinse tepe noktasında bir ya da iki saniye bekleyin.

Hammer Curl ◀

Yanlarınızda birer dambıl tutun, doğrudan omuzlarınıza doğru yukarı bükün (curl). Ağırlığı indirmeden önce tepe noktasında biceps kaslarınızı sert bir şekilde sıkın. Dirseklerinizin hafifçe öne kayması normaldir ancak ivmeyi kaybetmeyin.

TÜYO: Kardiyo ve ağırlık antrenmanlarından önce termojenez takviyesi kullanabilirsiniz. Kafein ve yeşil çay özütü içeren bir gıda takviyesi idealdir. Bu içerikler yağ asitlerini yıkarak yağı daha hızlı metabolize etmenize yardımcı olur.

Power System

3600





GERÇEK **ALMAN** KALİTESİ !

3600 mg x 20 AMPUL



Carnipure™


TÜRKİYE TEK DİSTRİBÜTÖRÜ :
ATELSAN ENDÜSTRİ - 0212 281 9032

Gün 6 / 13 / 20 / 27

Sabah ve öğleden sonra: Karın, Bacak

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
1.Cable Crunch*	3	failure	30 sn.
2.Hanging Leg Raise	3	failure	30 sn.
3.Standing Calf Raise	8	8	30 sn.
4.Seated Calf Raise	3	10	60 sn.
5.Lying Leg Curl**	3	12, 9, 6	90 sn.
6.Leg Press***	3	12	90 sn.
7.Walking Dumbbell Lunge	3	10	60 sn.
8.Hack Squat****	3	15	90 sn.
9.Stiff-leg Deadlift	3	15	90 sn.

*Her hareketin sonunda kasılmayı iki saniye bekletin.
**Her hareketin tepe noktasında bacaklarınızı sıkın.
***12 tekrarlı setlerle, artık 12 tekrar çıkaramayana kadar ağırlığı yükseltin.
****Olabildiğince alçalın ancak her harekette üçte veya dörtte biri kadar yukarı çıkın. Ayaklarınızı omuz genişliğinin içinde tutun.

Gün 7 / 14 / 21 / 28

Dinlenme

TÜYO: Normal kardiyo bacaklara ve baldırlara fazla yüklenir. Toparlanmak için antrenmanlardan sonra yuvarlama köpüğü kullanın. Birkaç dakika uygulanması bile toparlanmayı iyileştirebilir. Pütürlü köpükleri tercih edin çünkü bu tip köpükler, normal bir köpüğe nispeten kas dokularının daha derinine işleyerek daha yoğun bir masaj etkisi yaratır.

TÜYO: Sıvı alımınızı arttırın. Yitirdiğiniz suyu telafi etmek ve açlığınızı kontrol etmek için bol bol su için. Sıvı olarak daha çok su için ancak protein içeceği, çay, maden suyu ve şekersiz gazoz da içebilirsiniz; tabii ki kalorilere dikkat edin. Kalorisi yüksek içeceklerden uzak durun. M&F

BU AY

Aşağıdaki takvimi takip ederek programınızı eksiksiz uygulayın.

Buradaki takvim antrenmanınızı planlamanıza yardımcı olacaktır. Haftanın hangi gününde başlarsanız başlayın, o gün Gün 1 oluyor. 30 gün içerisinde belirgin karın kaslarına sahip olmak istiyorsanız en büyük önceliğiniz antrenmanlarınızı ve beslenmenizi aksatmamaktır, o yüzden diğer zorunluluklarınızı bu plana göre uyarlayın. Verdiğimiz tüyoları uygulayarak daha çok sonuç elde edin. Beslenmeniz içinse vücut ağırlığınızın her bir kilosu için almanız gereken makroları da [protein (p), yağ (y) ve karbonhidrat (k)] gün gün belirttik.

Gün 1
Sabah: 30 dk. Kardiyo
Öğlen: Karın, Göğüs, Omuz, Triceps
2.2p, 1.2k, 0.5y

Gün 2
Sabah: 30dk. Kardiyo
2.2p, 1.2k, 0.5y

Gün 3
Sabah: 30dk. Kardiyo
Öğlen: Karın, Sırt, Trapez
2.2p, 1.2k, 0.5y

Gün 4
Sabah: 30dk. Kardiyo
2.2p, 1.2k, 0.5y

Gün 5
Sabah: 30dk. Kardiyo
Öğlen: Karın, kol
2.2p, 1.2k, 0.5y

Gün 6
Karın, Bacak
2.2p, 1.2k, 0.5y

Gün 7
Dinlenme
2.2p, 1.2k, 0.5y

Gün 8
Sabah: 30 dk. Kardiyo
Öğlen: Karın, Göğüs, Omuz, Triceps
2.2p, 0.9k, 0.5y

Gün 9
Sabah: 30 dk. Kardiyo
2.2p, 0.9k, 0.5y

Gün 10
Sabah: 30 dk. Kardiyo
Öğlen: Karın, Sırt, Trapez
2.2p, 0.9k, 0.5y

Gün 11
Sabah: 30 dk. Kardiyo
2.2p, 0.9k, 0.5y

Gün 12
Sabah: 30 dk. Kardiyo
Öğlen: Karın, kol
2.2p, 0.9k, 0.5y

Gün 13
Karın, Bacak
2.2p, 0.9k, 0.5y

Gün 14
Dinlenme
2.2p, 0.9k, 0.5y

Gün 15
Sabah: 30 dk. Kardiyo
Öğlen: Göğüs, Omuz, Triceps
1.8p, 2.1k, 0.3y

Gün 16
Sabah: 30 dk. Kardiyo
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 17
Sabah: 30 dk. Kardiyo
Öğlen: Karın, Sırt, Trapez
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 18
Sabah: 30 dk. Kardiyo
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 19
Sabah: 30 dk. Kardiyo
Öğlen: Karın, kol
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 20
Karın, Bacak
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 21
Dinlenme
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 22 ve 29
Sabah: 30 dk. Kardiyo
Öğlen: Karın, Göğüs, Omuz, Triceps
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 23 ve 30
Sabah: 30 dk. Kardiyo
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 24
Sabah: 30 dk. Kardiyo
Öğlen: Karın, Sırt, Trapez
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 25
Sabah: 30 dk. Kardiyo
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 26
Sabah: 30 dk. Kardiyo
Öğlen: Karın, kol
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 27
Karın, Bacak
2.2p, 0.40k, 0.6y

Gün 28
Dinlenme
2.2k, 0.40k, 0.6y


EDGAR ARTIGA



10:20:45 DAKİKALIK ANTRENMANLAR

> Herkesin programında rahatlıkla yer bulabilecek kısa süreli antrenmanlarla yağlarınızı eritip kısa sürede şekle girin.

Tatil zamanında artık tertemiz beslenip yüksek yoğunluklu antrenmanlar yapmaya ara vermek istemenizi çok iyi anlıyoruz. Aileniz ve sevdiklerinizle daha çok zaman geçiriyor, eğleniyor, taze pişmiş yemeklerin tadını çıkarıyor, çeşit çeşit meyveye doyuyor ve güze girmeden, okullar başlamadan, ha bir de işe dönmeden yapabildiğiniz her şeyi yapmaya çalışıyorsunuz. Süper! Ama tatilin büyüsüne kapılıp kendinizi bıraktığınızda elinizde güzel anılarla birlikte vücudunuzda birikmiş yağlar olması da bir o kadar olası! Yılda bir kez çıkan *New England Journal of Medicine* dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre, tatil kilosu denen şey dünyanın her yerinde meydana geliyor. Araştırmacılar 3.000 Amerikalı, Alman ve Japon denekten bir yıl boyunca her gün tartılmalarını istedi. Çalışma sona erdiğinde, araştırmacılar en çok kilonun bayram ve yaz tatili gibi dönemlerde alındığını, hatta bu milletlerden deneklerin sırasıyla ortalama 800g, 600g ve 500g aldıklarını belirttiler. Siz de kilo alanlardansanız, spor salonu ve mutfakta daha önce göstermiş olduğunuz istikrara geri dönerek aldıklarınızı kolayca geri verebilirsiniz. Bu sebeple Kaliforniya'daki Virtual Fit Club sahibi ve Taylor Lautner'ı *Twilight Teen Wolf* filmindeki o süper vücuda kavuşturan antrenör Jordan Yuam tarafından tasarlanan ve çok yoğun olanların bile rahatça yapabilecekleri üç farklı antrenman sunuyoruz. 10 ve 20 dakikalık antrenmanlar hafif dambıl ve direnç bantlarıyla evde kolayca yapılabilirken 45 dakikalık antrenman için spora gitmeniz gerekiyor. Hangisini yaparsanız yapın, kısa sürelere sıkıştırılmış hareketleri yaparak istediğiniz şişme etkisini yaratıp güçleneceksiniz. Aynı zamanda tam hareket aralığını uygulamak zorunda kalmadan hareketten tam randıman alabileceksiniz.

İŞLEYİŞİ

Aşağıdaki antrenmanlar 10, 20 veya 45 dakika sürüyor. En uzun olanı spor salonunda yapılması için tasarlanmış olup daha kısa olanlar birkaç hafif dambıl ve direnç bandıyla istenen her mekânda yapılabilir. Antrenmanlar sadece tüm vücudu çalıştırmaları için tasarlanmamış, aynı zamanda zayıf noktaları güçlendirmeleri ve kaslarınızı istediğiniz gibi şişirmeleri için hazırlanmıştır. Yuam, bu antrenmanlarla sanki çok az vaktiniz varmış gibi çalışabileceğinizi söylüyor. Birçok harekette, hareket aralığının sınırlı olduğunu görüyorsunuz. Bu sayede ana kas grubu üzerine odaklanılarak dengeleyici veya diğer "destekçi" kasların araya girmesi engellenmiş oluyor. Tam hareket aralığının işlevselliğine yetişemese de, sizi tişörtünüzün içini dolduracak olan kaslara kavuşturacağı kesin!

SIKLIK

Antrenmanları (10 dk. 20 dk., 45 dk.) zamanınız elverdiğince yapın.

YAPILIŞI

Hareketleri düz set olarak uygulayıp bir hareket için verilen bütün setleri tamamlamadan diğerine geçmeyin.

10 DAKİKALIK ANTRENMAN



1. BAND WOODCHOP

Set: 2 Tekrar: 12-15

Kablo istasyonunun alt kısmına D kulpu takıp iki elinizle birden tutun. Makineden geride durarak baskıyı arttırın ve gövdenizi dayanak noktasından çaprazlamasına çevirin.





2 ŞINAV
Set: 2 Tekrar: 10

3. PLYO ŞINAVI
Set: 2 Tekrar: 10
Yukarı doğru patlayıcı kuvvetle atılarak şınav çekin; mümkünse ellerinizi (ve ayaklarınızı) yerden kesin.



4 YÜRÜMELİ SINAV
Set: 2 Tekrar: 10-12
Şınav pozisyonu alıp ellerinizle ileri doğru yürürken ayaklarınızı arkadan yere sürün. Her "adım" bir tekrardır. Kalçalarınızı her adımda döndürün.

5 ICE SKATER
Set: 2 Tekrar: 8-10 (HER BİR YANA)
Tek ayak üstünde durun, belinizin doğal çukurunu koruyun, kalçalardan öne doğru eğilin, önünüzdeki bir koniyi (ya da başka bir cismi) elinizle alın.

6 PLYO LUNGE
Set: 2 Tekrar: 12 (BACAK BAŞINA)
Lunge pozisyonu alıp olabildiğince yükseğe sıçrayın. Hareketin tamamında gövdenizi dimdik tutun.

7. STATIONARY LUNGE
Set: 2 Tekrar: 12 (BACAK BAŞINA)
Bir bacağınızı ötekinin önüne alıp bu bacağınızın üstünde durun, ardından arkada kalan diziniz neredeyse yere değene kadar vücudunuzu alçaltın.

STEVE BOYLE (2); DUSTIN SNIPES

[redacted]

20 DAKİKALIK ANTRENMAN

1 BAND WOODCHOP

Set: 2 Tekrar: 12-15

Açıklama için bir önceki antrenmana bakın.

2. SPRINT

Tekrar: 10

20 metre süratle koşun (sprint), ardından 10 dakika yürüyün. 10 kez tekrarlayın.



3. ÇEKMELİ ŞINAV

Set: 2 Tekrar: 8-10 (HER BiR YANA)

İki elinize birer dambıl alarak bir şınav çekin. Tepe noktasında dambıllardan birini yanınıza doğru çekin (row). Sonraki tekrarda diğer kolunuzu çalıştırın.

EDGAR ARTIGA (2); DUSTIN SNIPES



EDGAR ARTIGA (2); DUSTIN SNIPES

4 COBRA → SUPERMAN

Set: 2 Tekrar: 5-10 sn.

Kalçalardan öne eğilin, hafif bir squat yapın ve avuçlarınız yere bakacak şekilde kollarınızla öne doğru uzanın. 5-10 saniye böyle durun, sonra kollarınızla arkanıza uzanın ve avuçlarınızı yukarı kaldırın; bu pozisyonda da 5-10 saniye durun.

5 REVERSE-GRIP ROW

Set: 2 Tekrar: 15

İki elinize birer dambıl ve direnç bandının tutacağını alın. Bandın üstüne basın. Avuçlarınız ileri bakar pozisyonda kalçalardan öne eğilip ağırlıkları yanlarınıza doğru çekin (row).

6 REVERSE FLYE

Set: 2 Tekrar: 20

İki elinize birer dambıl alarak tek ayak üstünde durun. Kalçalardan öne eğilerek kollarınızı düz bir hizada aşağı sarkıtın. Ağırlıkları yanlarınıza doğru kaldırın.

7 BAND LATERAL RAISE

Set: 3 Tekrar: 12-15
(HER BİR YANA)

Direnç bandının üstüne basıp bir ucunu tek elinizle tutun. Kollarınızı 90 derece yanınıza kaldırın.

8. DUMBBELL CURL

Set: 2 Tekrar: 20
(HER BİR YANA)

Dambılı en içinden tutun. Dambılı yukarı büktükten (curl) sonra ağırlığı 90 derece açıyla 15 cm kadar aşağı indirin (kollarınızı kilitlemeden).

9 DUMBBELL BAND KICKBACK

SSet: 3 Tekrar: 20
(HER BİR YANA

Bir elinizde dumbell ve sıkıştırdığınız bandın bir ucunu tutun. Dirseklerinizi vücudunuza yakın tutarak kolunuzu arkaya götürün.

10 BAND EXTERNAL ROTATION

Set: 3 Tekrar: 20

Bandın ucunu iki elinizle kavrayıp kollarınızı 90 derece eğin. Barı çekip uzatın.







1 BAND WOODCHOP

Set: 2 Tekrar: 15

Açıklama için 10 dakikalık antrenman sayfasına bakın.

2. CRUNCH

Set: 2 Tekrar: 15

Her tekrarın tamamında önünüzdeki bacaklarınıza bakın.

3 OBLIQUE CRUNCH

Set: 2 Tekrar: 15

Kabloyu baş üzerinde tutun. Bir ayağınızı diğerinin ucuna ittirin. Gövdenizle öndeki ayağınıza doğru yarım mekik çekip ağırlığınızı arkadaki bacağınıza verin.

4. DUMBBELL BENCH PRESS

Set: 1 Tekrar: 10-12, 12 (DROPSET)

İki elinize birer dambıl alıp düz bir spor sehpasına sırtüstü uzanın. Ağırlığı göğsünüzün üzerine doğru basıp dirsekleriniz 90 derece bükülene kadar (böylece baskı triceps üstüne biner) ağırlıkları alçaltın. 10-12 tekrar tamamlayıp daha hafif bir çift dambıl alın ve bekl-emeden 12 tekrar daha yapın.

DUSTIN SNIPES; MIKE RAABE

5. INCLINE DUMBBELL PRESS

Set: 2 Tekrar: 10-12, 12 (DROP SET)
Aynı devinimi eğik sehpada uygulayın.



6 CABLE FLYE

Set: 2 Tekrar: 10-12, 12 (DROPSET)
Zıt konumdaki iki kablonun uçlarından tutun ve baskıyı göğsünüzde hissedene kadar kollarınızın arkaya doğru açılmasına izin verin. Göğsünüzün önünde kavuşana kadar ellerinizi yavaşça birbirine doğru getirin, ardından çabuk bir şekilde (ancak kontrolü yitirmeden) ellerinizi geri açın. Önceki iki bench press hareketinde açıklandığı gibi bir drop set yapın.

7 ONE-ARM PULLDOWN

Set: 2 Tekrar: 20 (KOL BAŞINA)
Yüksek seviyeye ayarlanmış kabloyu kavrayıp kolunuzu düz tutun. Ağırlığı kalçanızın dışına doğru aşağı çekerken sırtınıza konsantre olun.

8 TWO-ARM PULLDOWN

Set: 2 Tekrar: 5
İki kabloyu tutup kalçalardan öne eğilin. Ağırlıkları kalça hizasına indirin.

9. DUMBBELL LATERAL RAISE

Set: 1 Tekrar: 15,15 (DROPSET)
Dambılları 90 derece açıyla dışarı doğru kaldırın. 15 tekrar tamamlayıp bir 15 tekrar daha çıkarmak için ağırlığı düşürün. M&F

MICHAEL DARTER; PAVEL YTHJALL

PİRAMİT PLANI

> Düz ve ters piramit yöntemlerini kullanarak kuvvet ve kütle inşasında kendinizi zirveye taşıyın.

YAZAN GREG MERRITT /// FOTOĞRAFLAR EDGAR ARTIGA

O KADAR DA ZOR OLMASA GEREK: İrileşmek için antrenmanlarınızın yoğunluğunu arttırmanız ve azami seviyede kas geliştirmek için yüksek ağırlıklar kaldırmanız lazım! Ama her sette canınıza okunacak diye bir kaide de yok. Aslına bakarsanız piramit yöntemiyle maksimum setinize yavaş yavaş çıkarak kaslarınızı daha iyi ısıtır, eklemlerinizi gevşetir ve daha çok tipte kas lifini hedeflersiniz. Forma ve tekniğe yoğunlaşmak için hafif setler yapmak da iyi bir taktiktir. Her tekrarı kusursuzca tamamlayıp yüksek ağırlıklara kademe kademe çıkarak ciddi anlamda kas geliştirebilirsiniz.

Piramit Set Prensipleri

1

Piramit sette, ağırlık bir setten diğerine kademe kademe artarken tekrar sayısı düşer.

2

Hafif set, daha ağır setlerin ısınma turu gibi iş görür.

3

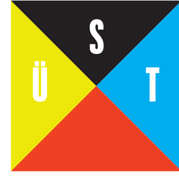
Ters piramitte ise ağırlık bir setten diğerine kademe kademe düşerken tekrar sayısı artar.

4

Piramit ve ters piramit sayesinde bir hareketin tam aralığı kullanılabilir.



BENTOVER ROW
Ağırlığı karnınızın ortasına doğru çekerken (row) dirsekleriniz önde olsun.



PİRAMİT GÜCÜ

NEDİR?

Piramit, tekrar sayısı düşerken ağırlığın arttığı ardışık setlerdir. Setin yarattığı etki, tepe noktasında toplanır: genellikle 3-6 tekrarlı azami sayıda set. 12 tekrarlı bir setle başlanıp ardından 10 tekrarlı set, sonrasında 8 tekrarlı ve sonda da 6 tekrarlı bir set dizisiyle bitirilir.

NEDEN İŞE YARIYOR?

Eforunuzu bir sete saklayarak %100 yoğunlukla antrenman yapabilecek enerjiyi toplama olanağı sağlanıyor, bu yoğunluk da büyümeyle sonuçlanıyor. Ayrıca farklı tekrar aralıklarıyla çalışılan hareketler, farklı kas liflerinin hedeflenmesini sağlıyor; bu da size daha çok kas ve kuvvet olarak geri dönüyor.

DAHA AĞIR = DAHA AZ TEKRAR

AĞIRLIK	SET	TEKRAR
60 kg	1	12
80 kg	2	10
100 kg	3	8
120 kg	4	6

GOOD MORNING

Dizlerinizi hafifçe bükerek hamstring ve kalça kaslarınızda kasılma hissedene kadar ağırlığınızı kalçalarınıza verin.



TERSİNE GİT

NEDEN İŞE YARIYOR?

Büyümeyi tetiklemenin diğer bir yolu ise klasik piramit planının tersine gitmektir. Kuvvet odaklı, düşük tekrarlı setin kattığı artıları ortadan kaldırabiliyor olsa da, ağır başlayıp ilerledikçe 15-20 tekrara kadar tekrar çıkardığınızda kas lifleriniz hiç kullanılmadığı biçimde kullanılarak büyüme tetiklenmiş oluyor.

DAHA HAFİF = DAHA ÇOK TEKRAR

AĞIRLIK	SET	TEKRAR
110 kg	1	6
100 kg	2	8
90 kg	3	10
80 kg	4	12

LEG PRESS
Uyluklarınız (üst bacaklarınızı) 90 dereceye gelene kadar kızağı alçaltın. Kalçalarınız sehpadan kalkarsa çok ileri itmişsiniz demektir.

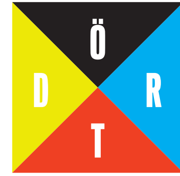
Piramit Set Tüyoları

1

Daha yüksek ağırlıkla daha az sayıda tekrar yaptığınızda "o" fazladan bir tekrarı çıkarmak zorlaşacaktır. Son setinizi en ağır set olarak yaptığınızda ise şişme etkisini maksimum seviyede hissetmeniz güçleşecektir. Bu iki sebepten ötürü, en yüksek piramit setini tamamladıktan sonra 12-15 tekrarlı bir şişme seti daha yapın.

2

Örnek rutinde gördüğünüz gibi, düz ve ters piramit setlerini ardı ardına yapabilirsiniz. Bir hareketin en ağır setini tamamladıktan sonra, bir sonraki hareketin en hafif setini yapabilirsiniz. Bu sayede kaslara besin dolu kan pompalanırken kuvvetinizi de geliştirmiş olursunuz. M&F



DÖRTLÜ PİRAMİT RUTİNİ

AĞIRLIK	SET	TEKRAR
Squat	5	12, 10, 8, 6, 3
Leg Press	4	8, 12, 15, 20
Hack Squat	4	12, 10, 8, 6
Leg Extension	4	8, 12, 15, 20

KUTU KUTU CÜSSE

> Kutuya sıçrama hareketiyle birlikte önerdiğimiz ek hareketleri de programınıza ekleyin ve dikey sıçramanın sunduğu bütün artılardan faydalanın.

YAZAN CAT PERRY

YOUTUBE'DA ADAMIN BİRİNİN HİÇ çaba sarf etmeden birkaç metre atlayıp ufak gökdelenlere benzeyen plio kutularının üstüne yumuşakça iniş yaptığı videoları görmüşsünüzdür. O kadar havalanabilmek öyle hemen olmuyor gerçekten ancak plio kutusuna sıçramanın sunduğu artılar antrenmanınızın geri kalanını hızlı vitese alabiliyor. Egzersiz bilimcileri ve performans koçlarından derlediğimiz önerilerle güvercin adımından metrelerce atlayabilmenizi ve bu sırada kuvvet geliştirip tek sıçrama hareketiyle genel kondisyonunuzu arttırmanızı sağlayacak bir kutu bilgi hazırladık!





J.J. GİBİ SIÇRA

2015 yılında Houston Texans takımının uç defans oyuncusu J.J. Watt'ın 155 santimlik kutuya atladığı video ortaya çıkınca internet adeta "kopmuştu". 195,5 cm boyundaki 131 kiloluk biri için hiç de kötü sayılmaz! Antrenör ve profesyonel atlet Ben Bruno J.J. gibi sıçrayabilmenin inceliklerini adım adım anlatıyor.

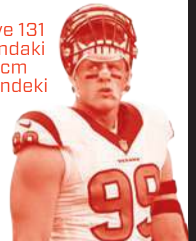
YAPILIŞI

1. 60 santimlik bir kutunun önünde durun. (Mümkünse minderli kutulardan kullanın ki olur da kayarsanız ciddi şekilde sakatlanmazsınız.) Ayaklarınızı kalça genişliğinde açtıktan sonra çeyrek squat yapın ve güç üretmek için kalçalarınızdan ve dizlerinizden eğilirken kollarınızı arkaya savurun.

2. Kollarınızı ileri savurup kutunun üstüne sıçrayın ve ortasına iniş yapın. Kimilerinin derin squat yaparak iniş yaptığını görmüş olabilirsiniz ancak bu doğru bir form değildir. Vücudunuzu çalıştırarak gücü emecek emniyetli bir iniş için Bruno sadece çeyrek squat yaparak yavaş ve sakin bir biçimde inmenizi öneriyor.

3. Kutudan geriye doğru adım atarak inin, atlamayın. Başa dönüp tekrar edin. CrossFit derslerinde insanların kutudan atladıklarını görmüşsünüzdür ancak Bruno, "Hareketin hedefini, yani düşük etkiyle ortaya çıkan gücü tamamen ortadan kaldırıyor" diyor.

J.J. WATT
195,5 cm boyunda ve 131 kg ağırlığındaki Watt, 155 cm yüksekliğindeki bir kutuya sıçrayabilmişti.



MARC ROYCE

KUTUYA SIÇRAMANIN ARTILARI



Kutuya sıçrama hareketi "hepsi bir arada" tarzı antrenmanlarla birlikte popülerleşti. ABD Hava Kuvvetleri Akademisi eski kuvvet koçu Kim Goss, pliometrik hareketlerin "gücü, tepki yeteneğini ve sıçrama kabiliyetini geliştirirken sakatlanma riskini düşürdüğünü" söylüyor. Doğru uygulanırsa kutuya sıçrama antrenmanınıza da sınıf atlatacaktır.

1 DOĞRU ORANDA ETKİ

Kutuya sıçramanın eklemlerde yarattığı etki, kemiklerin ihtiyacı olan mineral içeriği ve kolajenin canlandırılmasına yardımcı olabilir. Söz konusu iki durum da yaşlandıkça daha önemli bir hale geliyor. Ancak verticaljumping.com kurucusu ve profesyonel dikey sıçrama ve sürat koçu Jack Woodrup'a göre, diğer sıçrama hareketleriyle kıyaslandığında kutuya sıçramanın eklemlerde yarattığı etki nispeten daha azdır.

2 GELİŞMİŞ PATLAYICI GÜÇ

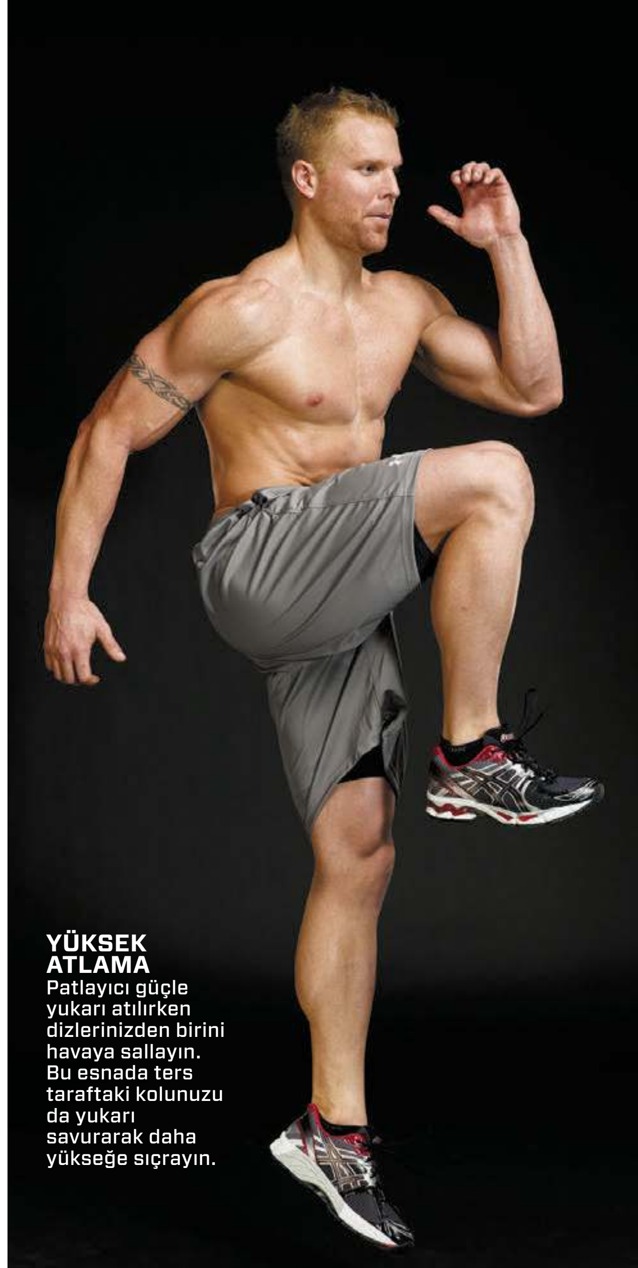
Kutuya sıçrama vücudunuza daha patlayıcı şekilde hareket etmesini öğrettiğinden deadlift ve squat gibi hareketlerde inşa edilen ham kuvvete de katkı sağlar. "Kutuya sıçrama, güç inşasına yardımcı olurken merkezi sinir sistemini de harekete geçirir" diyen Woodrup, "dolayısıyla ağırlık antrenmanı öncesinde yapılması gerekir. Squat yapmaya başlamadan önce ısınmak için de iyi bir seçimdir" diye ekliyor.

3 GELİŞMİŞ KALÇA HAREKETİ VE KASILMASI

Hareketin amacı, ayaklarla iniş yapıldığında kalçaları hızlı bir şekilde bütünüyle açıp uzatmaktır. Bu kısımda ustalaşıldığında koparma ve thruster gibi hareketler de gelişeceksiniz çünkü bunlar da hareketin tepe noktasında benzer bir açılma gerektiren hareketlerdir.

4 ÜSTÜN KARDİYO KONDİSYONU

Kutuya sıçramanın diğer bir artısı ise hareketin gerektirdiği kardiyovasküler yoğunluktur. Leg press ve squat gibi daha sabit olan hareketlere nispeten sıçramada yüksek miktarda oksijen kullanılır. Etkili bir şekilde kalbinizi çalıştırarak vücudunuzda oksijeni daha etkin şekilde kullanıp kaslara daha çok kan pompalamasını öğretir.



YÜKSEK ATLAMA
Patlayıcı güçle yukarı atılırken dizlerinizden birini havaya sallayın. Bu esnada ters taraftaki kolunuzu da yukarı savurarak daha yükseğe sıçrayın.

4



▶ SPLIT SQUAT
İki elinize birer dambıl alın, bir bacağınızı diğerinin önüne atın. Önde kalan bacağınız yere paralel hale gelene ve arkadaki diziniz zeminden 1 cm yukarıda kalana dek arkadaki bacağınızı alçaltın. Yukarı atılın.



ÖNCE GÜVENLİK

Peki, plio kutuya sıçrama hareketi güvenli şekilde nasıl yapılır? Ufaktan başlayın. 12 cm yüksekliğinde veya ayaklarınız omuz genişliğinde, dizleriniz ayaklarınızdan geride, sırtınız normal pozisyonunda ve göğsünüz de ayaklarınızın üzerine düşecek şekilde "estetik bir duruşla" iniş yapabileceğiniz yükseklikte bir kutuyla başlamakta fayda var diyor Woodrup. "Dizleriniz bel yüksekliğinin üstünde olacak seviyede iniş yapabilene kadar (quadriceps yere paralel konumdan hafifçe aşağıda) aslında yükseğe sıçramaya değil de bacaklarınızı olabildiğince havalandırmaya odaklanıyorsunuz." Yavaş iniş yapmaya ve dizlerinizi de uzun ayak parmağınızla aynı hizada tutmaya odaklanın.
Bunu istikrarlı bir şekilde uygular ve iniş yaptığınızda kutunun üzerinde 5-10 santimlik bir açıklığı koruyabilirseniz, artık kutunun yüksekliğini arttırmanın vakti gelmiştir diyor Goss.
"Bunun gibi yoğunluk ve tekrarla yüksek kutuya sıçrama yapmanın sakatlanma riski, sağladığı artılardan daha ağır basabilir."

DYLAN COULTER; EDGAR ARTIGA; PER BERNAL



▲ **BROAD JUMP**
Kalçalarınızdan yaylanarak gövdenizi öne eğin ve kollarınızı sırtınıza götürün. Ardından kollarınızı öne savurup bu güçle kendinizi ileri atın. Yarı squat pozisyonunda ve önce topuklarınızla yumuşak bir iniş yapın.





KUTUYA SIÇRAMAYI GELİŞTİREN HAREKETLER

Aşağıdaki plio ve kuvvet antrenmanı hareketleri, gücünüzü, süratinizi ve patlayıcı kuvvetinizi geliştirmesi için eski basketbolcu ve Torance CrossFit ortağı Jamie Hagiya tarafından seçilmiştir. Az sayıda tekrarla ancak doğru ve tam olarak yapılmalıdır.

BAŞLANGIÇ/ORTA SEVİYE VARYASYONLARI

- Eller baş arkasında alçak kutuya sıçrama. Kollarınızı hareketi desteklemek için kullanamayacağınızdan nispeten alçak bir kutuyla yapılır.
- Eller baş arkasındayken sıçrarken daha güçlü şekilde atılmaya zorlanırsınız. Hareket ayrıca dengenizi de geliştirir. Bu iki artı da diğer birçok harekete olumlu yönde etki eder.
- Adımla ya da hoplamayla başlanan çift bacakla sıçrama hareketi de kondisyonu geliştirir.

İLERİ SEVİYE VARYASYONLARI

- Oturur pozisyondan Bosu topuna sıçrama. İleri seviye bu varyasyon, egzersizin gerektirdiği hareket aralığını yükseltirken ayakta yapılan kutuya sıçramanın getirdiği karşıt artıları ortadan kaldırır. Üstelik eklemlerin hareketlerini geliştirirken kalçaları harekete daha çok dâhil eder. Oturur pozisyondan çok yükseğe sıçrayamayacağınızdan kutuyu alçak tutun. Yine de patlayıcı kuvvetinizi geliştirebilecek ve kalçalarınızı çok etkili şekilde çalıştırabileceksiniz. M&F

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
Box Jump	4	5	60–90 sn.
Barbell Squat*	3-5	3	90–120 sn.
High Skip	3	6 (iki bacak)	60–90 sn.
Split Squat	3	8 (iki bacak)	90 sec.
Broad Jump	4	5 (iki bacak)	60–90 sn.

*Antrenman setlerinize başlamadan önce birkaç hafif ısınma seti yapın. Antrenman setlerinde tek tekrar maksimumunuzun %80'ini kullanın.

> Tamamen dev setlerden oluşan rutinler dev gibi iri yapar mı?

YAZAN GREG MERRITT

DEV SET

Dumbbell Lateral Raise
Küçük kaslarınızı çalıştırmak ve bu kaslara besin dolu kan pompalamak için lateral raise gibi izolasyon hareketlerini uygulayın.

LER

SEVDİĞİNİZ HAREKETLERİ BİRBİRİ üstüne yığarak yapmak sevineceğiniz sonuçlar doğurabilir. Aralarda dinlenmeden peş peşe iki hareketle yaptığınız süper setlerde deneyimlediğinize benzer bir deneyim yaratan bir sistemden bahsediyoruz. Dev setler, dört ya da daha fazla hareketi "büyütülmüş bir set" içerisinde yaptırarak sizi bir (veya dört) adım daha ileriye taşır. "Devleşmek", antrenman yoğunluğunu arttırmak için uzun süredir kullanılan bir teknik ancak kimi sporcular için bu, antrenmanın felsefesi gibi bir şey. Rutininizi dev setler etrafında şekillendirerek uzun vadede devlere yakışır kaslar elde etmeniz mümkün.

Devleşmek

Önce bir iki tanım yapalım. Birbiriyle eşleştirilen iki hareketin aralarda mola verilmeden peş peşe yapılmasına süper set denir. Üçlü set (triset) ise aynı mantığın üç hareketle uygulananıdır. Dev sette ise dört ya da daha fazla hareket olur. Hareketler aynı kas grubunu hedefleyebileceği gibi (quadriceps vb.), komşu kas grupları için de (quads, hams, kalça) yapılabilir. İşin esprisi şu: ne kadar hareket varsa hareketleri o kadar çeşitli tutmanız gerekiyor. Alt vücut dev seti, örneğin, leg extension, ön squat, leg press, leg curl ve lunge gibi hareketlerden oluşur; hem izolasyon (leg extension, leg curl), hem de birleşik (ön squat, leg press, lunge) hareketler kapsanmış olur. Silsile halinde quads, hams ve kalça kasları hedeflenir. Alt setler arasında mola vermeden doğru bir şekilde uygulandığında, dev setler vücudu tüketen ama daha çok kas lifini çalıştırırken kaslara daha çok kas pompalatan etkili bir antrenman çıkarmanızı sağlar. Hareketlerin tamamında yoğunluğunu düşürmemeniz gerekiyor ancak kalabalık bir salonda bir istasyondan ötekine gitmek engel oluşturabilir. Atıyorum, siz leg extension ya da squat yaparken, biri leg press makinesini kapabilir veya salondaki tek leg curl makinesinin başında biri kamp kurmuş olabilir. Bu sebeplerden ötürü sporcular dev seti daha çok karın antrenmanında kullanırlar. Onun dışında ise genelde yoğunluğu arttırmak için başvurulan bir teknik olarak kalır. Yine de bu tekniği düzenli olarak kullananlar yok değil tabii: vücut geliştiriciler.



Dumbbell Overhead Press
Dev setin bu noktasında omuzlar resmen "mahvolacağından" normalden düşük bir ağırlık kullanın.

Dev set tekniğini yıl boyunca uygulanacak bir teknik olarak önermiyoruz ancak 6-8 haftalık dönemler dâhilinde yapıldığında vücudunuzu daha çok büyümeye iten bir şok içine sokar. Dev setlerin yağları yakarken fazladan kas geliştirilmesine etki ettiği görülmüştür. Bu stratejiyi uygulamak istiyorsanız, kas grupları arasında en az bir gün veya ideal olarak 2 gün ara verin. Yüksek hacimli baraj sizi ciddi bir DOMS (Egzersiz Sonrası Gecikmeli Kas Ağrısı ya da Hamlama) haline sokar. Ancak bir iki hafta sağlam yüklenirseniz devleşmeye başlayabilirsiniz.

DEV SETLERİN YIL BOYUNCA UYGULANMASINI ÖNERMESEK DE KAS İNŞA EDERKEN ETKİLİ OLARAK YAĞ YAKTIĞI BİLİNEN BİR TEKNİK OLDUĞUNU DA HATIRLATALIM.

BAŞLANGIÇ SAYFASI: VADYM DROBOT/ALAMY. BU SAYFA: LIONEL DELUY

DEV SET PRENSİPLERİ

• Dev setleri yoğunluğu arttırmak için arada sırada yapın veya büyümeyi tetiklemek ve yağ yakımını hızlandırmak için 6-8 haftalık dönemler dâhilinde uygulayın.

•Hareketler arasında olabildiğince az dinlenin. Dev setler arasında 2-4 dakika dinlenmeye bakın.

•Ne kadar çalışacağınızı belirlemek için her hareketi bir set olarak sayın. Örnek omuz antrenmanımız beş setten oluşuyor. Toplamda 15-20 setten 3-5 tur tamamlayın.

•Her onuncu veya o civardaki tekrarda size failure yaşatan bir ağırlık seçin.

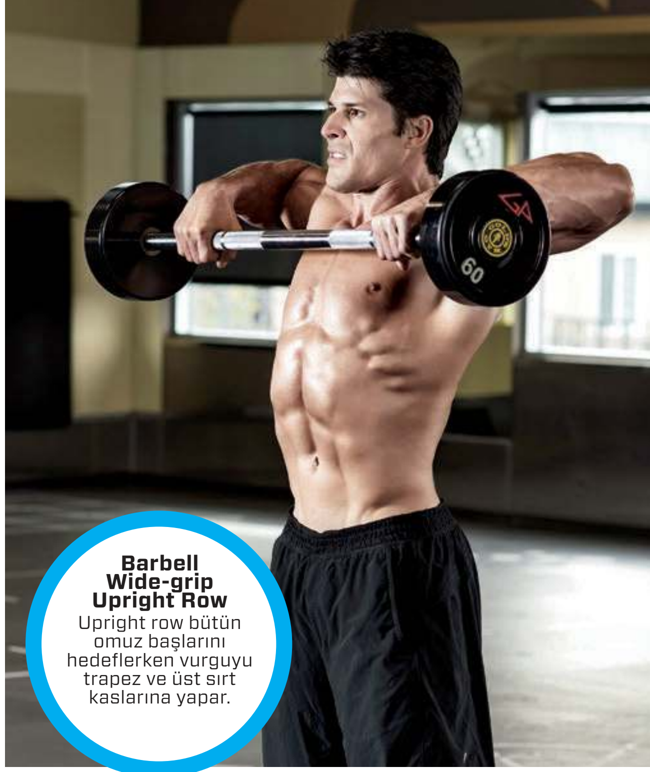
DEV SET TAKTİKLERİ

•Tenha bir salonda çalışmıyorsanız, aletleri önceden hazırlayıp bir hareketten diğerine geçerken çok vakit kaybetmeyecek şekilde dizin.

•Bir arkadaşınızla dönüşmeli olarak çalışırsanız aletlerin başkası tarafından kapılmasını önleyebilirsiniz.

• Bütün vücudunuzu düz setlerle çalıştırıyor olsanız bile, karnınızı dev setle çalıştırabilirsiniz çünkü yüksek yoğunluğa en iyi tepki veren bölge budur.

•Hareketlerinizi çeşitlendirin. Bu sebepten ötürü curl hareketleriyle vurgulanan biceps antrenmanı dev sete pek uymaz. Bunun tersine, çeşitli makine ve serbest ağırlık row/pulldown hareketleriyle çalıştırılabilen sırt bölgesine dev setlerle sağlam yüklenebilirsiniz. M&F



Barbell Wide-grip Upright Row
Upright row bütün omuz başlarını hedeflerken vurguyu trapez ve üst sırt kaslarına yapar.

DEV SET OMUZ ANTRENMANI

HAREKET	TEKRAR
Dumbbell Lateral Raise	10-12
Dumbbell Seated Rear Lateral Raise	10-12
Barbell Front Raise	10-12
Dumbbell Overhead Press	10-12
Barbell Wide-grip Upright Row	10-12



Barbell Front Raise
Sadece omuzlarınızı kullanarak ağırlığı göz hizanıza gelene kadar yukarı kaldırın. Üst bacaklarınıza (uyluk) değdirmeden indirin.

DUSTIN SNIPES; TOMMY GARCIA

BÜYÜMEK İÇİN DİNLEN

> Fazladan tekrar çıkarmak için dinlen-durakla ve cluster (küme) setleriyle çalışın.

YAZAN GREG MERRITT

LOW-PULLEY ROW

Kürekkemiklerinizi birbirine çekip göğsünüzü kabartın. Dirsekleriniz önde kulp karnınıza değene kadar ağırlığı çekin (row).

DİNLENMENİN ÖNEMİNİ ne kadar anlatsak azdır. Bir iki dakikalık molalar sayesinde bir sonraki sete güç toplarsınız. Bir kas grubunu çalıştırdıktan sonra bir iki gün ara vererek de daha hızlı toparlanır ve kas büyümesini desteklersiniz. Aylaklığın fazladan bir artısı daha olduğunu da söylemek isteriz: setler arasında hızlı toparlanma. Bunu yapmanın başlıca iki yolu var: unutulmaya yüz tutmuş eski dinlen-durakla tekniği ve bugünlerde popüler olan küme setler. İkisinin de daha çok tekrar çıkarmanızı sağlayarak kaslarınızı irileştireceğinden kuşkunuz olmasın. Anlatalım.



BENTOVER ROW
Hareketin alt noktasında dirseklerinizin kilitlenmesine engel olarak kas üzerindeki baskıyı gevşetmeyin.

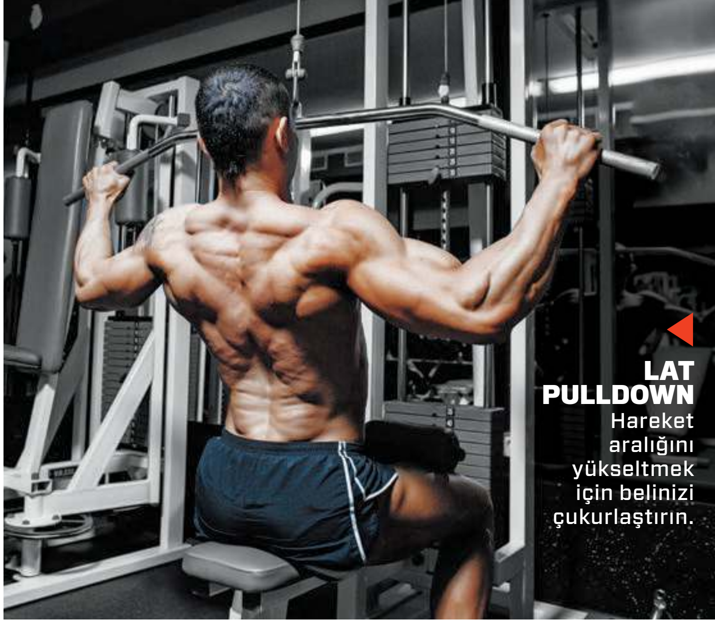
Dinlen-Durakla

Dinlen-durakla tekniği hak ettiği değeri bulmayan "antrenman arttırıcı" tekniklerden biridir. Belki de adından dolayıdır; sanki kolay bir antrenman yapacakmışsınız çağrışımı yapar. Ancak şüpheniz olmasın ki ismine rağmen kolay olan bir tarafı yok! Dinlen-durakla, vücut geliştirmenin altın çağı yıldızlarından Mike Mentzer tarafından meşhur edilip yüksek yoğunluklu antrenmanlarla (HIT) ilişkilendirilmiş olan ve aşırı düşük hacim özelliği yüzünden kitlelerce ihmal edilen bir tekniktir. Genelde setler bir veya ikiye kadar düşüp tekrar sayısı da 6-4 aralığında kalır. Bu tekniğin artılarından faydalanmak için HIT antrenmanı yapmanız gerekmiyor, hatırlatalım. Süper ve zorlaştırılmış setlerde olduğu gibi setlerini failure noktasının ötesine götürmek isteyenler için iyi bir seçenektir. Diyelim ki shoulder press setinde 10 tekrardan sonra failure noktasına ulaştınız. Ellerinizi bardan kaldırmadan ağırlığı yerine koyar ve tekrar kaldırmak için 10-15 saniye beklersiniz. Dinlenme sayesinde üç tekrar daha tamamlayabilirsiniz. Sonra tekrar dinlenip bir tane daha yaparsınız. Yani dinlen-durakla sayesinde sadece fazladan dört tekrar çıkarmakla kalmaz, bir failure yerine (10 tekrarda) üç failure (10, 14 ve 14 tekrarda) yaparak bu tekrarları failure noktasına götürmüş olursunuz; büyümeyi en sağlam tetikleyen tekrarlarla setinize hacim katmış olursunuz. Yani dinlen-durakla tekniğini cephaneliğinizde bulundurmakta fayda var!

Küme Setler

Dinlen-duraklaya benzeyen küme (cluster) set de setler arasında mola verilerek yapılır ancak buradaki fark, sadece

OPENER SPREAD: EDGAR ARTIGA. THIS SPREAD: WESTEND 61/ ALAMY; SHUTTERSTOCK; ALEKSEY MNOGOSMYSLOV/ALAMY



LAT PULLDOWN Hareket aralığını yükseltmek için belinizi çukurlaştırın.



DEADLIFT Hareketi yaparken sırtınızı kamburlaştırmayın. Yapmak zorunda kalıyorsanız ağırlığı düşürün.

KÜME SET PRENSİPLERİ

- Tekrarları üç alt sete bölüştürün. Setler arasında 15-20 saniye dinlenin.
- Küme setler, ardışık setlerden daha çok tekrar çıkarmanızı sağlar.
- 3 ilâ 5 tekrar aralığında kalın.
- Son seti failure noktasına taşıyın.

DİNLEN-DURAKLA TAKTİKLERİ

- Ağırlığı her alt setin sonunda ya yere ya da yerine koyun ancak bir sonraki sete hazır olun.
- Dinlen-durakla seti kuvvet platolarını aşmak isteyenlere özellikle tavsiye edilir.
- Durakla sürelerini takip etmek için yelkovana bakın ya da telefonunuzdaki süreölçeri kullanın.
- Yoğunluğu arttırmak için dinlen-durakla ile küme setleri birlikte yapın.

DİNLEN-DURAKLA İLE KÜME SET SIRT RUTİNİ

HAREKET	SET	TEKRAR
Deadlift	4	3+3+3*
Lat Pulldown	4	10+2+1**
Bentover Row	4	4+4+4*
Low-pulley Row	4	10+2+1**

*Küme setler (alt setler arasında 20 saniye mola)
**Dinlen-durakla (failure noktasından sonra 15 saniye mola)

tek bir tane failure noktası olmasıdır. Ardışık 10 tekrar çıkarabildiğiniz shoulder press örneğimize geri dönelim. Küme setler, çalıştığınız setleri yönetilebilir alt setlere böler. Örneğin, toplamda 12 tekrar olacak şekilde üç tekrarlı dört alt set yapıyorsunuz. Dört tekrar tamamlayıp ağırlığı yerine koyun, 15-20 saniye bekleyin, ardından dört tekrar daha çıkarın, ağırlığı yerine koyun, ardından çıkarabildiğiniz kadar tekrarla son bir alt set tamamlayın (3-5 arası). Üç alt setin her birinde dörder tekrar tamamlayabilirseniz, genişletilmiş bir dizi dâhilinde iki kez mola vererek 10 ardışık tekrar yerine 12 tekrar çıkarmış olursunuz. Normal sete göre fazladan 1 ilâ 3 tekrar çıkarmanızı sağladığından, ilerledikçe hacmi arttırarak özellikle kuvvet platolarını aşmak için bu tekniği deneyin deriz. Zihin ve kaslarınız aynı ağırlıkla yapılan daha çok tekrara ya da daha yüksek ağırlıkla yapılan aynı tekrar sayısına bir süre sonra alışacaktır. O yüzden önceden planlamanız gerekiyor. Ardışık sekiz tekrar tamamlayabiliyorsanız üç alt seti üçer tekrara bölün. Ardışık 10 tekrar yapabiliyorsanız, bu sefer üç alt seti dörder tekrara bölün. Ve ardışık 12 tekrar çıkarabiliyorsanız da, beşer tekrardan üç alt set yapın. Hangisini tercih ettiğiniz fark etmeksizin son setinizi failure noktasına taşıyın.

2'si 1 Arada

Yoğunluğu (ve de kas büyümesini) arttırmak için dinlen-durakla ve küme set tekniklerini birleştirebilirsiniz. Shoulder press örneğimizden ilerlersek; ardışık 10 tekrar çıkarabileceğiniz bir ağırlıkla çalışıyorsanız, dört tekrar yapıp, 20 saniye dinlenip, dört tekrar daha yapıp, yine yirmi saniye dinlenip, dört tekrar daha yapıp, 20 saniye daha dinlenip ve son olarak da failure (dört) yapın. 15 saniye dinlenin, çıkarabildiğiniz kadar tekrar tamamlayarak (iki) dinlen-durakla yapın, 15 saniye dinlenin ve son bir kez daha failure (bir) hedefleyin. Toplamda 70 saniye dinlenerek 15 tekrar çıkardınız; yani dinlenmeden yapacağınızdan %50 daha fazla! Küme set ve dinlen-durakla tekniği aynı anda uygulandığında kaslara çifte saldırı meydana geldiğinden antrenman başına en fazla üç kez uygulayın. Belki de yoğunluğunuzu arttırmanın yolu dinlenmekten geçiyordur. M&F

HÂLÂ YAPMADIĞINIZ EN İYİ DOKUZ HAREKET

> Kaslara farklı şekillerde saldıran bu dokuz hareketi programınızda uzun zamandır, hatta hiç görmediğimizi fark ettik. Tanıştıralım.

YAZAN JOE WUEBBEN /// FOTOĞRAFLAR PAVEL YTHJALL

BAZEN EN İYİ HAREKET hiç yapmadığınız harekettir. O kadar iyiyse neden programınızda yok öyleyse, değil mi? Aklımıza iki sebep geliyor: 1) var olduğundan dahi habersizsiniz veya 2) o kadar zor geliyor ki onun yerine daha kolay bir şey yapıyorsunuz. Sıraladığımız dokuz hareketi, fiziğini ciddiye alan tekmil erkeğin denemesi gerektiğine inanıyoruz. Kimisini duymuş ama kulak ardı etmiş olabilirsiniz. Kimileri de o kadar değişik ki belki de hiç duymadınız. Ne olursa olsun bu hareketleri repertuvarınıza eklemenin vaktidir!

ÇEKİM YERİ
METROFLEX GYM,
KALİFORNİYA

1

Yapılışı

Güç istasyonuna geçip **bar ön omuzlarınızın üstüne gelecek şekilde konumlanın; kollarınızı önünüzde çaprazlamasına tutup ellerinizle barı kavrayın.** Barı alın, geri adım atın ve ayaklarınız omuz genişliğinde ve dirsekleriniz aşağı değil de doğrudan ileri bakacak bir pozisyondayken sete başlayın. Belinizi hafifçe çukurlaştırıp dirseklerinizi yukarı tutarak ve topuklarınıza yüklenerek kalçalarınız zemine paralel olana dek squat yapın. Yine topuklarınızdan güç alıp dizleriniz açılana kadar yukarı kalkın.

FRONT SQUAT (ALT VÜCUT, MERKEZ)

NEDEN YAPASINIZ?

Altı kez Mr. Olympia şampiyonu olan Phil Heath, “Front (ön) squat hareketi, quadriceps gelişimime çok şey katmıştır, özellikle de IronMan’e hazırlanırken. “Çoğu kişi hem rahat hissetmediklerinden hem de daha kolay alternatifleri olduğundan bu harekete yanaşmaz ama quad kaslarınıza hacim katmak istiyorsanız kesinlikle yapın derim.”



2

Yapılışı
Barfiks barına kablo makinesinde kullanılan kulplardan birini takın. İki elinizle birlikte barı kavrayıp asılır pozisyonda başlayın; kollarınız açık olsun. **Kalçalarınızı kaldırıp başınızı geri atarken göğsünüzü bara doğru çekin;** tepe noktasında göğsünüz ellerinize dokunsun ve gövdeniz de zemine paralel konuma gelmiş olsun.

ARCHED-BACK PULLUP (ÜST VÜCUT)

NEDEN YAPASINIZ?

trainingforwarriors.com kurucusu Martin Rooney, "Bu hareket, üst vücudu hem dikey hem de yatay olarak çekmenizi sağlıyor. Çoğu harekette ikisi birden olmaz" diyor. "Merkez ve karın kaslarını daha çok çalıştırıyor. Bel çukurlaştırılarak yapılan barfiks çok sayıda kası harekete dâhil ediyor."

EKSİK KALDIĞINIZ DİĞER HAREKETLER

3. CRUSH-GRIP DUMBBELL BENCH PRESS

(ÜST VÜCUT)

NEDEN YAPASINIZ?

Diesel Strength & Conditioning sahibi Jim Smith, "Tempoyu yavaşlatırken dambılları birbirine vurduğunuzda göğüs, omuz, triceps ve üst sırttaki baskıyı arttırmış olursunuz" diyor. "Baskı altındaki zaman daha çok olduğundan kas inşası ve doğal hormon salınımı hemen artmaya başlar."

YAPILIŞI

Kollarınız açık konumda dambılları göğsünüzün üzerine kaldırıp düz bir sehpaya uzanın; dambılların iç kısımları birbirine değsin. Ağırlıkları göğsünüze doğru alçaltırken olabildiğince sert bir şekilde birbirine doğru presleyin. Göğsünüze geldiklerinde ağırlıkları birbirinden ayırmadan yukarı kaldırın. Tekrar hızını düşük tutun.

4. WIDE-GRIP UPRIGHT ROW

(ÜST VÜCUT)

NEDEN YAPASINIZ?

Geniş tutuş (wide-grip) upright row doğru uygulandığında omuzları sağlam şekilde geliştirir, diyor State of Fitness sahibi Justin Grinnel. "Bu hareketi geniş tutuşla uyguladığınızda trapezler harekete dâhil olmaz ve dar tutuşa nispeten omuzlara daha sert bir şekilde yüklenilmiş olur." Omuzlarınızda sıkışma varsa dikkatli çalışın.

YAPILIŞI

Barbeli omuz genişliğinden geniş bir açıyla kavrayın. Dizlerinizi hafifçe bükün. Dirseklerinizi bükerek bar göğüs hizanıza gelene kadar düz bir doğrultuda yukarı kaldırın. Barı kaldırırken omuzlarınızı silkmeyin; bu bölgedeki baskının gevşememesi için çökük kalmalılar. Tepe noktasında kasılmayı bir saniye bekletip ardından geri indirin.

6. BICEPS LADDER

(ÜST VÜCUT)

NEDEN YAPASINIZ?

Sağlam şişme etkisinden başka birçok artısı var. Fitness uzmanı Dr. Jim Stoppani, "Biceps ladder çok iyi bir kas geliştiricidir" diyor. "Birincisi, normal curl hareketlerinden

OVERHEAD SQUAT (TÜM VÜCUT)

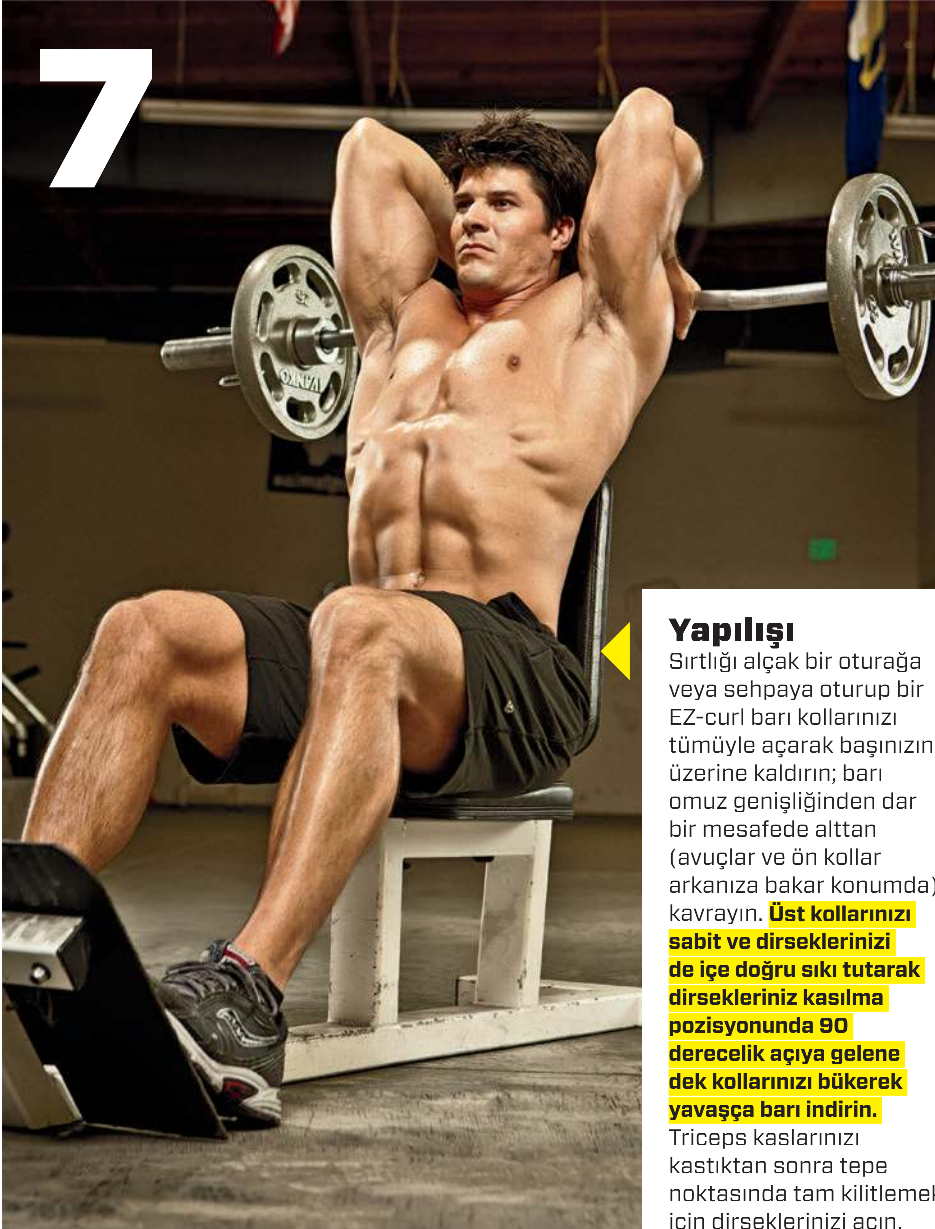
NEDEN YAPASINIZ?

CrossFit Steele Creek sahibi Brian Strump, "Overhead squat atlamamanız gereken bir hareket" diyor. "İşlevsel kuvvet ve esneklik ile merkez ve omuz dengesini tümden geliştiriyor. Dolayısıyla hareket, kasları geliştirip yağ yaktıran hormon tepkisi yaratıyor."



YAPILIŞI

Güç istasyonunda hafif bir Olimpik barı çok geniş bir mesafeyle yukarıdan kavrayın; ayaklarınız omuz genişliğinde açık, sırtınız düz ve göğsünüz önde olsun. Barı başınızın üzerine kaldırıp ayakta pozisyonuna gelin; bu noktada kollarınız tamamen açık, kürekkemikleriniz de birbirine çekilmiş olsun. Bar başınızın doğrudan üstünde ya da önünde değil hafifçe arkasında olmalı. **Bu bar pozisyonunda kalarak uyluklarınız zemine paralel hale gelene kadar göğsünüz önde sandalyeye oturur gibi squat yapın.** Geri doğrulmak için topuklarınıza yüklenip başlangıç pozisyonuna dönün.



7

Yapılışı
Sırtlığı alçak bir oturağa veya sehpaya oturup bir EZ-curl barı kollarınızı tümüyle açarak başınızın üzerine kaldırın; barı omuz genişliğinden dar bir mesafede alttan (avuçlar ve ön kollar arkanıza bakar konumda) kavrayın. **Üst kollarınızı sabit ve dirseklerinizi de içe doğru sıkı tutarak dirsekleriniz kasılma pozisyonunda 90 derecelik açıya gelene dek kollarınızı bükerek yavaşça barı indirin.** Triceps kaslarınızı kastıktan sonra tepe noktasında tam kilitlemek için dirseklerinizi açın.

SEATED REVERSE-GRIP OVERHEAD TRICEPS EXTENSION (TRICEPS)

NEDEN YAPASINIZ?
San Diegolu kuvvet koçu Ray Wetterlund, “Uzun triceps başı genelde ihmal edilir” diyor. “En iyi ağır yüklere ve baş üzerine kaldırılarak yapılan hareketlere tepki verirler ki bunlar da genelde yapılmaz. O yüzden uzun başı çalıştırmak istiyorsanız adamınız overhead extension olmalıdır.”

(kendi vücut ağırlığınız kullanılarak) daha ağır kaldırmanızı sağlar. İkincisi, her tekrarın negatif kısmına odaklanarak büyümeyi daha etkin şekilde uyarmış olursunuz. Son olarak da hareketin “merdiven” (ladder) özelliği toplam tekrar sayınızı arttırıp biceps kaslarına giden kas akışını çoğaltarak azalan set gibi iş görür. Merdiveni bir kez çıktığınızda biceps kaslarınız çığlık atıyor olacak.”

YAPILIŞI
Güç istasyonuna veya Smith makinesine geçip barı zeminden bir kol uzunluğu yüksekliğine ayarlayın. Barı omuz genişliğinde bir mesafeyle alttan kavrayın; vücudunuz barın altında baştan ayağa dümdüz bir çizgi oluştursun. Kollarınız tümüyle açık şekilde harekete başladıktan sonra kendinizi olabildiğince yukarı doğru bükerek (curl) alnınızı bara kadar çıkarın. Yapabildiğiniz kadar tekrar yaptıktan sonra barı bir kademe daha yükseltip tekrarlayın. Failure noktasına varana dek barı yükseltmeye devam edin.

8. SEATED ROTATION (ALT VÜCUT, MERKEZ)

NEDEN YAPASINIZ?
Ünlülerin antrenörü Gunnar Peterson, “Hayat ve spor ters kanatlarda ilerler, emniyet kemerinizi

taktığınızda ya da beyzbol sopasıyla atış yaptığınızda olduğu gibi" diyor. "Spor salonunda da öyle çalışmanız lazım. Hani diyorlar ya, 'Mekiğe devam!', ha işte ona bir de çift yanlı dönme hareketi eklemek lazım."

YAPILIŞI

Yere oturun, iki elinizle bir ağırlığı veya sağlık topunu tutup önünüze alın ve dirseklerinizi hafifçe bükün. Dizleriniz 90 derecelik açıda, ayaklarınız da zemindeyken harekete başlayın. (İleri seviye sporcular ayaklarını zeminden havalandırabilirler.) Ağırlığı bir kalçadan diğerine doğru akıcı bir devinimle döndürün; ağırlığı gözlerinizle takip edip omuzlarınızın da dönmesine izin verin. Bacaklarınızın yana kaymasına engel olun. Koordinasyonu zor bir harekete olmasa da dengeleyici kaslarınızı ciddi derecede çalıştıracaktır.



9

Yapılışı

Kalça veya omuz genişliğinde ayaklarınızı açarak ayakta durun; hafifçe bir barbeli üst trapezlerinizin üstüne yerleştirin. Sırtınızı düz ve dizlerinizi de hafif bükülü tutarak, **gövdenizi zemine doğru alçaltmak için kalçalarınızı hafifçe geriye doğru bükün.** Gövdeniz zemine paralel hale gelince başlangıç pozisyonuna dönmek için devinimi tersine uygulayın.



GOOD MORNING (ALT VÜCUT, MERKEZ)

NEDEN YAPASINIZ?

Kaliforniyalı vücut geliştirici Guillermo Escalante, "Good Morning daha büyük kas takımlarını (kalça, hamstrings ve paraspinal kasları) hedefler" diyor "ki bu da özellikle deadlift ve squat gibi hareketlerdeki kuvvetinizi arttırarak belinizin sakatlanma riskini düşürür." M&F

GÜN 1 ÜST VÜCUT

HAREKET	SET	TEKRAR
Crush-grip Dumbbell Bench Press	3-4	8-10
SUPERSET Barbell Bentover Row	3-4	8-10
Arched-back Pullup	3	6
SUPERSET Incline Barbell Press	3	6
Wide-grip Upright Row	3-4	10-12
Seated Reverse-grip Overhead Triceps Extension	4	10-12
Biceps Ladder	1	Tepe'den failure'e

DAHA FAZLA? Buradaki dokuz hareketten fazlasını mı istiyorsunuz? Kaslarınızın tamamen hazırlıksız yakalanacağı üst vücut/alt vücut splitli tüm vücut antrenmanımızı deneyin.

GÜN 1 ALT VÜCUT+ MERKEZ

HAREKET	SET	TEKRAR
Front Squat	4	6-8
Overhead Squat	3	8-10
Good Morning	3	10-12
Lying or Seated Leg Curl	3	12
Seated Rotation	3-4	15-20
Hanging Leg Raise	3-4	12

ÜST DÜZEY SERİSİ

SIRT

> İKİ MAKİNE. DÖRT SÜPER HAREKET. VE KANIT OLARAK GÖSTEREBİLECEĞİNİZ DAHA GENİŞ, DAHA KALIN, DAHA AYRINTILI BİR SIRT.

YAZAN JOE WUEBBEN /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

RYAN TERRY
Fitness modeli ve IFBB fizik pro.

WIDE-GRIP LAT PULLDOWN

Barı rahat hissedeceğiniz oranda geniş bir mesafeyle kavrayın. Ağırlığı aşağı çekerken geride tuttuğunuz dirseklerinizin ilk hareket eden kısım olmasına dikkat edin. (Dirseklerinizi içe doğru kaydırmayın.)

ÇEKİM YERİ: GLOBAL FITNESS INC., GARDENA, CA

MAKİNELERE ASIL MANIN VAKTİ GELDİ, özellikle de sırt gününde. (Meraklanmayın, dambıl ve barbelleri sonsuza kadar atmıyoruz.) Buradaki antrenman sadece iki makine ve iki temel hareket (pulldown ve row) içerip dört hareketle sırt gününün icabına bakıyor. Daha büyük ve güçlü sırt inşa etmek isteyenlerin ilk başvurduğu lat pulldown ve Smith makinesi olur. Adından da anlaşılacağı üzere lat pulldown kusursuz bir seçimdir çünkü sizi güvenli, oturur bir pozisyona kilitleyerek dikkatiniz dağılmadan sadece çekme eylemine odaklanmanızı sağlayan bir mekaniği vardır. Smith ise benzer bir avantajı bentover row hareketinde sağlar çünkü bu makine, devinimin rotasına hükmettiğinden normal bara göre daha yüksek ağırlıkla çalışmanızı kolaylaştırır. Smith makinesi ayrıca barfiks hareketini kusursuzca tamamlayan ve vücut ağırlığıyla yapılan sırt hareketi inverted row için de çok uygundur. Sırt kas takımının gelişimi için mükemmel!



REVERSE-GRIP LAT PULLDOWN
Hareket aralığını maksimize etmek için barı üst göğse değil alt göğse indirin. Her tekrarın tepe noktasında kürekkemiklerinizi birbirine çekip bir saniye bekleyerek tam kasılma sağlayın.



SMITH MACHINE BENTOVER ROW

Gövdenizi zemine paralel konuma (ya da yakınına) getirip set boyunca o konumda tutun. Göğsünüzü dışarı çıkarın ama hareketi göğsünüzün yapmasına izin vermeyin.

ANTRENMAN

SIRT

Tüm setler arasında 60 saniye dinlenin.

HAREKET	SET	TEKRAR
Wide-grip Lat Pulldown*	4	8–12**
Reverse-grip Lat Pulldown*	4	8–12**
Smith Machine Bentover Row	3	8–10
SUPERSET		
Inverted Row	3	failure

*Bu hareketleri iki sette bir değişmeli olarak yapın (tam bir süper set olarak değil). Bir set wide-grip pulldown yapıp 1 dakika dinlenin; bir set reverse-grip pulldown yapıp 1 dakika dinlenin; bütün setler tamamlanana kadar böyle ilerleyin.
**İki harekette de aynı ağırlığı kullanarak her sette ağırlığı piramit şeklinde yükseltin.



INVERTED ROW

Smith makinesine geçip barı kalça yüksekliğine yakın bir yüksekliğe ayarlayın. Bardan asılıp vücudunuzu dümdüz konumlayın. Göğsünüzü bara çekin. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. M&F

ANTRUM CrossFit

FORGING ELITE FITNESS

- WOD ve CF Endurance derslerine katılmak için Adaptasyon dersleri zorunludur.
- WOD'lar 12 kişi ile sınırlıdır.
- CF Endurance dersleri 16 kişi ile sınırlıdır.
- Rezervasyonlar derslerden 4 saat önce yapılmalıdır.
- Rezervasyon değişikliği için derse en az 2 saat kala haber verilmelidir.
- Ders saatinden en az 5 dakika önce lütfen hazır olunuz.
- Ders esnasında ve sonrasında ekipmanlarınızı düzenli kullanıp, yerlerine kaldırmanız gerektiğini unutmayın.
- WOD ve CF Endurance derslerine aynı gün icinde katılınılamaz.
- Özel ders iptalleri dersten 4 saat önce yapılmalıdır.

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
06.30 - 07.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
07.30 - 08.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
10.00 - 11.00	CF Endurance		CF Endurance		CF Endurance	WOD	
11.00 - 12.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	WOD	OPEN BOX
12.30 - 13.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	OPEN BOX	OPEN BOX
13.30 - 14.30						OPEN BOX	
14.30 - 15.30						CF Weightlifting / CF Gymnastics	
17.00 - 18.00	CF Endurance	WOD	CF Endurance	WOD	CF Endurance		
18.00 - 19.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
19.00 - 20.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
20.00 - 21.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		

CHECKMAT ISTANBUL

Reebok

Reebok mağazamız hizmetinizdedir.

Emirgan Sok. No: 24 Reşitpaşa / İSTANBUL Tel: +90 212 277 28 77 info@checkmatistanbul.com